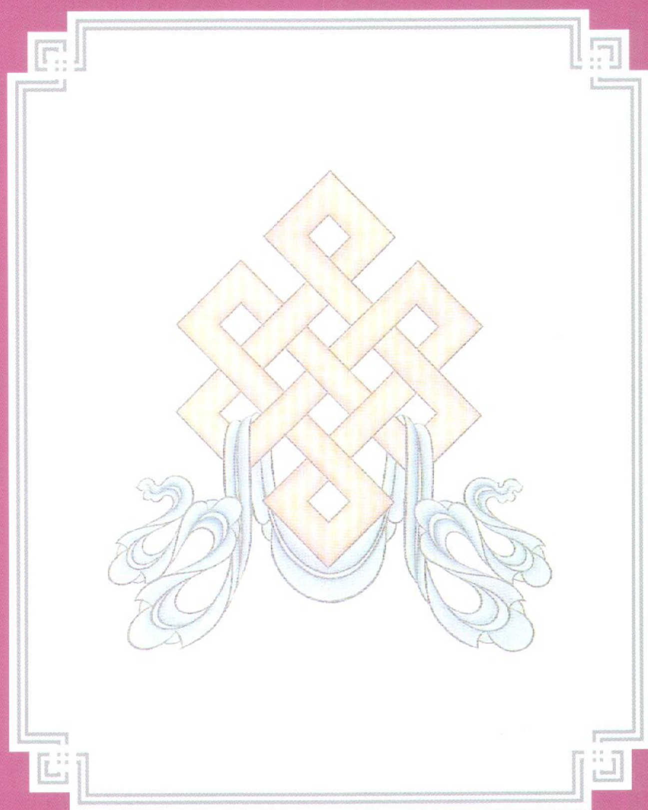
KUNCHAB MAGAZINE

Kwartaalblad over boeddhisme
Revue trimestrielle sur le bouddhisme



Programma maart-september 2006
Programme mars-septembre 2006

N° 1/2006



INHOUD

INLEIDING

Beste vrienden,

Dat de tijd niet stilstaat, hoeft geen betoog. We zijn al toegekomen aan een nieuw Tibetaans jaar. Naar aanleiding van de viering van het jaar 2133 dat in het teken staat van het element vuur en de hond willen wij u allen onze beste wensen overmaken. Moge dit jaar vruchtbaar en vreugdevol zijn en moge al uw plannen bewaarheid worden.

Het is voor iedereen duidelijk dat 2006 in het dertigjarig bestaan van het Tibetaans Instituut een sleuteljaar wordt. Eerst en vooral zal de Dalai Lama voor de eerste keer in de geschiedenis van ons land een reeks voordrachten geven en dit gedurende drie dagen. Deze reeks wordt afgesloten met een initiatie waaraan iedereen kan deelnemen. Het wordt zeker een onvergetelijk spiritueel gebeuren. De tweede reden voor de komst van Zijne Heiligheid is de inhuldiging van de nieuwe tempel. U kunt de werkzaamheden van de bouwactiviteiten op de website volgen. Velen hebben ons reeds gefeliciteerd niet alleen omdat alles snel vooruitgaat, maar vooral omdat de kwaliteit van het werk zichtbaar is. We hebben een goede keuze gemaakt voor wat de bouwfirma en de architect betreft en zijn daar natuurlijk zeer verheugd over. We houden onze adem in omdat het project op financieel vlak een heel waagstuk is. Toch hebben we de uitdaging aangenomen en hopen dat dank zij de hulp van veel mensen we erin slagen de nodige fondsen te vinden om eerst en vooral de ruwbouw neer te zetten, nadien de technieken te voorzien en ten slotte ook de afwerking tot een goed einde te brengen. Hier willen we nogmaals aandringen bij u allen om bij vrienden en kennissen te spreken over dit project. Het vorige Kunchabnummer is bijna volledig gewijd aan de verschillende sponsormogelijkheden die we aanbieden. Dit nummer (2005/4) werd aldus samengesteld op aanvraag van een aantal mensen die voorstelden om alles in één document te verwoorden. Er is zeker nog nood aan bijkomende financiële steun, willen we al onze verplichtingen nakomen.

Volgens mensen die het weten staat het centrum Yeunten Ling in Huy een exponentiële evolutie te wachten. De aanvragen die we nu binnenkrijgen om naast het courante dharmaprogramma ook seminars aan te bieden aan verschillende doelgroepen (bijvoorbeeld bedrijfsleiders, politici, therapeutisch personeel) tonen aan dat, wijl de ruwbouw nog niet helemaal voltooid is, de uitstraling van dit nieuwe centrum niet meer te stuiten is. Er worden om die reden ook nieuwe managementstructuren voorbereid om Yeunten Ling zo veel mogelijk stevigheid te verlenen en het centrum in staat te stellen aan deze vraag op een professionele manier te kunnen beantwoorden. Ook om die reden is het belangrijk dat een maximaal aantal mensen ons helpen om op materieel vlak dit bouwproject te verwezenlijken.

Wij willen hier ook uw aandacht vestigen op de maandelijkse nieuwsbrief die we rondsturen naar alle mensen die dit wensen en waarin de laatste nieuwtjes vermeld staan. In onze e-nieuwsbrief van januari was er zo sprake van de erkenning van het boeddhisme in België, een vacaturebank en originele voorstellen in verband met sponsoring. We hebben ten titel van informatie de tekst van deze nieuwsbrief ook opgenomen in dit nummer van Kunchab Magazine.

Ten slotte leest u in dit nummer wat er zoal te doen is in onze vier centra tot en met de maand september. Wij hopen dat u regelmatig zult kunnen gebruik maken van alle diensten die door deze centra geboden worden en zijn in elk geval heel blij dit te kunnen doen.

Zoals u merkt komt er nu regelmatig wat meer tekstmateriaal in het Magazine en is het inderdaad de bedoeling om stap voor stap te evolueren naar een echt tijdschrift. Wij wensen u prettige lectuur!

Het redactieteam



Het groeit en bloeit op het Instituut Yeunten Ling te Huy. Veel staat te gebeuren de komende tijd.



Uitzonderlijk wordt het aanstaande bezoek in mei van Z.H. de Dalai Lama, waarbij door hem de nieuwe tempel Thubten Shedrub Ling ingezegend zal worden. De ruwbouw van het complex zal dan bijna voltooid zijn, De gebeurtenis wordt extra speciaal omdat het centrum de Dalai Lama dan voor de vierde maal mag verwelkomen. Zijne Heiligheid komt graag naar Yeunten Ling.

De voorbereidingen voor het bezoek verlopen uitstekend. Vele vrijwilligers hebben zich voor de verschillende platforms aangemeld om een veelheid van taken uit te voeren. Zo valt bijvoorbeeld in Brussel bij Tour & Taxis de catering onder onze regie, evenals de ticketcontrole en boekverkoop. Ook over de ticketverkoop is goed nieuws te melden. Zowel voor Brussel als voor Antwerpen waren in februari de helft van de beschikbare plaatsen voorverkocht. Volgens de zaalexploitanten een uitstekend resultaat gezien hun ervaring dat de ticketverkoop meestal laat op gang komt. Wilt u een bijeenkomst bezoeken, dan wordt u aangeraden niet meer te wachten. Zie hiervoor: www. dalailama-belgium2006.org.

Ook over de bouw van het tempelcomplex is veel positiefs te vermelden. Tijdens de grondwerkzaamheden bleken de omstandigheden ideaal te zijn om op eenvoudige en goedkope wijze het complex groter op te zetten dan eerst voorzien was. Hiertoe werd alvast een extra fundering gestort met de gedachte om in een later stadium het extra gedeelte op te trekken. Echter, toen het project vaste vorm ging aannemen werd duidelijk dat de gekozen oplossing esthetisch zeer onverantwoord was. De rest achteraf afbouwen zou bovendien aanzienlijke meerkosten met zich meebrengen. Naarstig werd gezocht naar extra financiële middelen zonder dat de bestaande bankverplichtingen verhoogd zouden worden. In februari was de situatie zo gunstig dat de Reflection Group groen licht gaf om de aannemer op te dragen het totale project in een keer te voltooien. Alleen voor de afwerking is nog geen geldelijke dekking gevonden. Het zou heel mooi en welkom zijn als gulle gevers hiervoor snel extra giften schonken. De mensen, die tot nu een bijdrage deden, zijn we zeer dankbaar. Zij maakten deze positieve beslissing mogelijk.

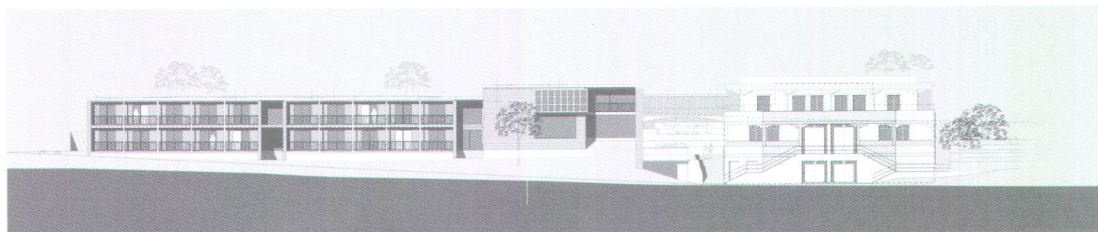
De bouw verloopt voorspoedig, is ruim voor op schema en zal waarschijnlijk eind juni, twee maanden eerder dan gepland gereed zijn. Het begint er grandioos uit te zien.

De fondsenwerving voor het gehele project wordt in een nieuw jasje gestoken. Er gaan mailings verstuurd worden naar de 18.500 mensen uit ons relatiebestand (ingeschreven bezoekers), verder zullen sponsorevenementen en andere activiteiten georganiseerd worden. Hierover kunt u in de komende nieuwsbrieven lezen.

Onze hoofdzorg blijft de financiële lasten naar de toekomst zo laag mogelijk te krijgen en vragen daarom de steun van iedereen die het instituut een goed hart toedraagt. Steun in de vorm van een eenmalig gul gebaar tot een blijvende verbintenis. Hartelijk dank voor uw enthousiaste steun.

Ondanks deze uitzonderlijke en drukke tijden voor het centrum is aan het aanbod voor dit jaar van cursussen, retraites en bijeenkomsten veel zorg besteed. Daarover leest u meer op de volgende bladzijden.

Voor wie wil helpen: raadpleeg www.temple-huy.org



E-nieuwsbrief januari 2006

Dit jaar willen we verder werk maken van de maandelijkse e-nieuwsbrief.
Het is een directe manier om met u allen in contact te treden en te blijven, en tevens om de laatste nieuwtjes of dringende berichten te communiceren.

1. Het bezoek van de Dalai Lama aan België

Het grote publiek antwoordt met een duidelijk: "Aanwezig".
Meer dan vierduizend mensen hebben hun ticketje voor Antwerpen al op zak en veertienhonderd mensen hebben zich al vrijgemaakt en hun plaats gereserveerd voor het grote spirituele evenement: vier dagen diepgaand onderricht door de Dalai Lama in Tour & Taxis in Brussel.
Het is dus tijd. Mocht u willen deelnemen is het moment gekomen om te beslissen. Aarzel niet vrienden en familie in te lichten. Zoals Lama Karta zegt: "*Iedereen heeft geweten dat de Dalai Lama niet kwam. Laat ons ervoor zorgen dat nu iedereen te weten komt dat de Dalai Lama wel komt!*"

2. De erkenning van het boeddhisme

De BUB werkt naarstig verder aan de erkenning van het boeddhisme. Na een werkweekend in Cadzand werd een voorstel overwogen en geformuleerd om dat te doen binnen het kader van de wettekst als cultus.
We horen ook graag of de basis, d.w.z. de beoefenaars van alle centra blij zouden zijn met een erkenning en met deze procedure.
In de toekomst zullen ook verscheidene werkgroepen worden opgericht. Heb je interesse voor één van deze domeinen aarzel niet te reageren op ons e-mailadres.
Let wel: we veronderstellen bij deelnemers voldoende terreinkennis en de bereidheid om de komende twee jaar actief deel te nemen. De werkgroepen zullen 's avonds of in het weekend plaatsvinden op diverse plaatsen in het land, zowel in Brussel, Vlaanderen als Wallonië.

De werkgroepen:

- Werkgroep bedienaars van de eredienst
- Werkgroep boeddhisme en media
- Werkgroep contacten met andere boeddhistische o.m. Aziatische verenigingen
- Werkgroep enquêtes en peilingen
- Werkgroep erkenningscommissie
- Werkgroep financiering
- Werkgroep interlevensbeschouwelijke relaties
- Werkgroep internationale relaties - EU
- Werkgroep lerarenopleiding
- Werkgroep onderwijs
- Werkgroep sociaal nut van het boeddhisme

We willen niet overhaast te werk gaan, maar toch zijn we bewust van alles wat hier op ons afkomt.

3. Het bezoek van Khempo Tsultrim Gyamtso en de dubbele boeking met het Tai Chi- en Kungfu-initiatief.

Mogen wij nogmaals uw aandacht vestigen op het uitzonderlijke bezoek van Khempo Tsultrim Gyamtso aan Huy van vrijdag 28 tot zondag 30 april aanstaande. Wij raden u aan deze kans niet te laten voorbijgaan om een van de grootste yogi's van onze tijd en een leraar die door alle Tibetaans boeddhistische tradities zeer gewaardeerd wordt te ontmoeten. Gelieve op voorhand te reserveren: www.tibetaans-instituut.org

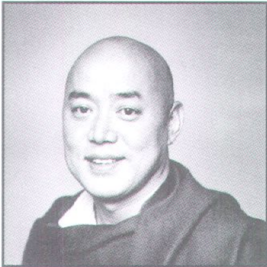
Tevens werd een driedaagse Tai Ji Quan en Kungfu aangekondigd als een sponsoring voor de tempel, maar ook als een start voor een regelmatige opleiding. Het wordt eerst een tweedaagse: zondag 30 april en maandag 1 mei. Allen, jong en oud, die onder de gedegen leiding van twee internationaal bekende leraren een eerste degelijke inleiding willen krijgen zijn welkom. U weet dat de inkomsten voor de tempel mogen gebruikt worden. Op die manier steunt u ook het bouwproject. Voor deze twee dagen wordt een bijdrage van gevraagd. van 59 euro.

4. Tentoonstelling en diner

We spelen met het idee om in de zomer, en nog voor het bezoek van de Dalai Lama, een grote bijeenkomst te organiseren in Huy met een diner voor iedereen en verkoop van kunstwerken, ten voordele van de tempel. Indien u kunstwerken hebt of kostbare stukken die u wil ter beschikking stellen voor deze feestelijke gebeurtenis houden we ons aanbevolen. Verschillende artiesten hebben reeds kunstwerken aangeboden waaronder François Warzée en Henk Baay. U ontvangt zeker nadere berichten hierover in onze volgende nieuwsbrieven.

5. Vacaturebank

Het centrum kent een exponentiële groei op dit ogenblik en dat verplicht ons structurele maatregelen te nemen. Dat heeft ook als gevolg dat er een vacaturebank zal worden aangelegd die u vanaf 10 februari op de website vindt.



DE KRACHT VAN GEDULD

door Lama Zeupa

Het toepassen van geduld is niet direct bedoeld om bij anderen de indruk te wekken dat we een bijzonder mens zijn.
Het nut van geduldbeoefening ligt niet in de verbeelding dat we meer waard zijn dan een ander.
Beoefening van geduld is nodig om tot de kern van de geest te kunnen doordringen en toegang te krijgen tot een heel speciale kracht die zich daar bevindt.

Kan deze 'kracht van geduld' uit zichzelf optreden?

Het antwoord op deze vraag is simpelweg 'nee'. Wil deze kracht kunnen optreden, dan zullen we eerst een aantal specifieke middelen in werking moeten stellen en die leren gebruiken, en daarnaast moeten we over de juiste kennis beschikken. Het is ook nodig dat we vertrouwd raken met het functioneren van de geest en beseffen dat die er is. Verder moeten we weten dat **afkeer** functioneert als de **tegenpool van geduld**, dat zijn twee aspecten die elkaar bestrijden.

Afkeer kent vele vormen

Als we door **irritatie**, **kwaadheid** of **afkeer** uit ons evenwicht zijn geraakt, kunnen we **geduld** inzetten als tegenkracht. Maar welbeschouwd kan geduld op zich niet bestaan zolang er geen sprake is van **mededogen**. Als we even bij die gedachte blijven, zien we dat vrijwel alle dingen met elkaar verbonden zijn. Je kunt niet alle heil verwachten van één enkel facet in het leven.
Achter dat vrij algemene woord 'afkeer' verschuilt zich een reeks gemoedsaandoeningen die heel verschillend van kracht en geaardheid zijn. Om te beginnen is er een simpele irritatie, vervolgens is er verwerping of afwijzing, dan boosheid en uiteindelijk belanden we in de regelrechte woede. Naar aanleiding van een bepaalde confrontatie zien we dat zo'n situatie, in samenhang met de kracht en de vorm van onze afkeer, heel verschillende resultaten kan opleveren. Is er sprake van een alledaagse boosheid, dan is dat misschien zelfs een normale gang van zaken te noemen. Meestal komt die kwaadheid gemakkelijk op en zakt bijna even snel weer weg. Maar wanneer die kwaadheid blijft en juist groter wordt, of zelfs bitse kanten gaat krijgen zoals bij haat, dan zijn we in iets geheel anders beland. Wanneer deze boosheid omslaat in woede, zal die zo hevig zijn dat de dingen bijna niet meer tot rust te brengen zijn: die woede laat zich niet bedwingen en blijft maar oplaaien. De remedies of tegenkrachten die we kunnen gebruiken om de geest weer tot rust te brengen, moeten in die verschillende situaties minstens zo krachtig zijn als de kracht van de afkeer die moet worden bestreden.

De tegenkrachten

Ook hierbij kennen we verschillende soorten, in samenhang met de aard van de optredende irritatie. Nu moeten we niet alles even zwaar opnemen en direct op zoek gaan naar wat men een tegenkracht of remedie noemt. Vaak zien we dat, zodra de omstandigheden veranderen, zulke negatieve gevoelens ook vanzelf afzakken en verdwijnen. Het is in principe niet meer dan een gemoedsaandoening, maar natuurlijk gebeurt het soms dat de gebeurtenissen een andere dimensie aannemen.
Zoals gezegd kunnen gemoedsaandoeningen tot heftige reacties leiden. De omgang tussen Marpa en zijn leerling Milarepa is daar een goed voorbeeld van. Daarbij gaat het uiteraard wel om niet-alledaagse zaken, het gaat om inzicht en er is een buitengewone situatie waarin het gebeuren zich afspeelt. Maar goed, Milarepa werd soms flink geslagen en geschopt door zijn leermeester. Maar dit krachtdadige optreden is niet het gevolg van een bepaalde afkeer tegenover iets of iemand. Het is simpelweg krachtdadig optreden, niet meer en niet minder.

Vijandschap

Op welk moment wordt zo'n krachtig optreden een handeling waar je vraagtekens bij gaat zetten? Dat is wanneer die geïrriteerdheid zich van een vijandsbeeld gaat bedienen en dat projecteert op de persoon of de situatie die we als vijandig ervaren. In zo'n geval verandert ons beeld van de situatie. Er ontstaan problemen omdat het vijandsbeeld ervoor zorgt dat de geest gaat woelen en steeds onrustiger wordt. De geest wordt aangespoord zich van iemand af te keren en hem of haar negatief te beoordelen. De geest vindt dan geen rust meer, zelfs tijdens de slaap zal hij voortdurend in beweging zijn.

Verstorende emoties

Wanneer dergelijke gevoelens van vijandigheid de geest zo in beroering brengen dat hij meteen geneigd is de dingen als vervelend of verwerpelijk te ervaren, moeten we op zoek gaan naar een remedie. Er zijn een heleboel middelen of tegenkrachten die vrij makkelijk te achterhalen zijn, bijvoorbeeld in de *Bodhicaryavatara*. Daar wordt onder andere gezegd: stel je een situatie of een persoon voor die een dergelijke weerzin oproept; in plaats van die impuls te volgen, is het goed om direct naar de betreffende persoon te kijken en te zien hoe die zich in feite zelf laat meeslepen door allerlei opwellingen. Die persoon wil datgene wat mij zoveel last bezorgt, lang niet altijd bewust teweegbrengen. Die persoon gaat zeker niet vrijuit, maar welbeschouwd heeft hij geen controle over de situatie. Eigenlijk is hij zelf ook het slachtoffer van zijn verstorende emotie. Iemand die meegesleurd wordt door gemoedsaandoeningen of verstorende emoties gaat soms behoorlijk tekeer. Hij brengt niet alleen anderen schade toe maar ook zichzelf. Je ziet dat zo iemand vaak weinig respect heeft, voor anderen én voor zichzelf, voor zijn lichaam, voor zijn relatie met anderen, en soms is er zelfs geen respect meer voor het eigen leven. Dat is het geval wanneer iemand overspoeld wordt door uiterst negatieve emoties en zich willoos laat meesleuren. Die maken dat je niet eens meer kan bedenken wat je eigenlijk wil, alle controle over jezelf is verloren gegaan. Met vuur is dat precies hetzelfde.

> *Wanneer je je vingers in de vlammen steekt, weet je onmiddellijk wat er gaat gebeuren. We weten allemaal dat we ons kunnen branden, maar dat is toch geen reden om kwaad te worden op het vuur?*

Het heeft nu eenmaal geen bewustzijn, geen wil om iets te doen of iets te laten, het brandt simpelweg.

Worden we echter geconfronteerd met iemand die ons kwaad doet, dan winden we ons wel op over die persoon. Want we denken dat die heel goed weet wat hij doet, zich daar volledig van bewust is. Misschien zou het goed zijn je af te vragen of dat ook werkelijk zo is. Sterker nog, meestal is het zo dat die persoon domweg voortgesleurd wordt door allerlei verstorende emoties. Kwaad worden op zo iemand is eigenlijk even zinloos als kwaad worden op de vlammen van het vuur. Kortom, er zijn allerlei middelen om ervoor te zorgen dat de verschillende vormen van afkeer en kwaadheid gaandeweg hun heftigheid verliezen.

Onze reacties

Grosso modo zijn er twee manieren waarop je kunt reageren. De eerste manier is proberen door te dringen tot de essentie van wat zich op dat moment voordoet. Bij de tweede probeer je even een stapje opzij te doen en wat afstand te nemen. Aangezien we nog maar net begonnen zijn met deze beoefening is het misschien veiliger om eerst de tweede methode toe te passen. Dat betekent dus dat je probeert een zekere afstand te creëren tussen jezelf en de bron van het onheil dat je treft. In zo'n situatie zijn er vaak allerlei irritaties die op elkaar inwerken en dan kan er van alles gebeuren. Irritaties kunnen zich bijvoorbeeld opstapelen in de geest, waardoor je ze als het ware stuk voor stuk registreert. Op den duur geeft dat vanbinnen een soort wrang gevoel, een wrevel die een eigen leven kan gaan leiden. Op dat moment zijn het niet zozeer de situaties van buitenaf die je reactie oproepen, maar datgene wat innerlijk geregistreerd staat en een onafhankelijk leven is gaan leiden. En dat moeten we dus radicaal aanpakken. Eerst moeten we goed kijken hoe het in elkaar steekt en er vervolgens iets aan doen. Ook de lichte irritaties die ontstaan door kleine dingen die steeds terugkeren, dienen we goed in de gaten te houden en niet te verwaarlozen. Telkens als we merken dat er kwaadheid opwelt, proberen we die te ontkrachten en er vooral niet op te reageren. Ook al zijn het minimale opwellingen van afkeer, toch trappen we er steeds weer in. Daardoor kunnen steeds terugkerende lichte irritaties op den duur een sterke onderstroom gaan vormen.

Als we een klein incidentje opschroeven tot iets heel belangrijks en we laten ons verleiden tot agressief gedrag, gebeurt het maar al te vaak dat we ons enkele minuten later schamen voor onze eigen reactie. Dat soort gênante situaties kunnen we beter vermijden.

Geduld of verdraagzaamheid

De geest heeft een bijzondere hoedanigheid, want aan de ene kant is hij heel sterk en aan de andere kant enorm gevoelig. Maar die twee aspecten samen zorgen ervoor dat, wanneer iets tot gewoonte is geworden, wat dat ook moge zijn, iemand daarmee veel kan bereiken. Geduld hebben betekent echter niet dat we werkeloos moeten toekijken in een conflict. Als iemand op een onrechtvaardige manier reageert, gemeen of boosaardig is, moeten we niet tot een zwijgend toekijken vervallen.

> *Bij de toepassing van geduld is geestkracht van het grootste belang: de kracht die maakt dat je tussen jezelf en de ander voldoende ruimte houdt om te blijven praten, om te blijven nadenken, zodat de situatie nog alle kanten op kan gaan.*

Het gaat om het creëren van een dusdanige soepelheid dat we omwille van de gewoontes die we aanleren, zo kunnen handelen dat we ons in allerlei richtingen blijven ontwikkelen.

Vormen van geduld

Een eerste vorm van geduld is het **lijden verdragen**, zoals men dat noemt, of het **lijden aanvaarden**. Daarmee wordt niet bedoeld dat je in geval van ziekte niet naar een arts moet gaan of geen medicijnen inneemt, want dan kies je expliciet voor lijden. Als je voorkeur uitgaat naar lijden, dan heeft dat niets te maken met de vormen van geduld of verdraagzaamheid die hier besproken worden. Aanvaarding van het lijden zou dan namelijk betekenen dat je niet eet als je honger hebt, of niet drinkt als je dorst hebt. En dat is natuurlijk niet de bedoeling. Wanneer de geest of het lichaam op de proef wordt gesteld, moeten we er om te beginnen voor zorgen dat daar iets aan gedaan wordt. We dienen dan middelen of methodes in te zetten die het probleem rechtstreeks aanpakken, waardoor we onze soepelheid en helderheid van geest hervinden, onze openheid van visie herstellen. Dus vooral zorgen dat we niet in de omgekeerde situatie belanden, waarbij we mentaal direct dichtklappen als er iets tegenzit of iets niet naar onze zin gaat. Want dan krijgen we een bijzonder benauwde of enge visie op alles en dat maakt ons, zoals dat in het Nederlands zo mooi heet, **enggeestig.** Als ik na een periode van hard werken ontzettend moe ben, is er maar één oplossing: uitrusten en me ontspannen. Datzelfde geldt op het mentale vlak, want ook de 'spieren' van onze geest moeten nu eens tot rust komen en dan weer getraind worden in soepelheid. Acceptatie van het lijden betekent niet dat we onze geest onder druk zetten en onaangename informatie willens en wetens naar binnen duwen. De hier bedoelde vormen van geduld of verdraagzaamheid hebben te maken met een bepaalde geestelijke attitude, niet met een lichamelijke training of zo. Die geestelijke attitude houdt in dat wanneer er moeilijkheden opduiken, je eerste reactie zou moeten zijn: kijken en overwegen welke oplossingen er zijn. Op welke manier kan ik er iets aan doen? Welke middelen heb ik tot mijn beschikking om dit op te lossen? Met andere woorden, het heeft geen enkele zin om te gaan zitten piekeren over hoe erg het is dat zoiets je overkomt, hoeveel moeilijkheden dat wel niet veroorzaakt in je leven. In de *Bodhicaryavatara* wordt gezegd: wanneer we het lastig krijgen is dat zeker niet het moment om daarover te zeuren. Dat is het moment bij uitstek om **te kijken** welke middelen er zijn die tot een oplossing kunnen leiden. Het is onlogisch om jezelf op zo'n moment nog meer moeilijkheden te bezorgen. Maar soms zijn er gewoon geen oplossingen. In sommige gevallen kun je er niet meteen iets aan doen en dan heeft het weinig zin je daar zorgen over te maken. Piekeren werkt in zo'n geval juist averechts, je maakt het alleen maar moeilijker voor jezelf en bent des te verder verwijderd van een oplossing.

Samsara

Er is ook een andere redenering die kan worden gevolgd. We leiden nu eenmaal een wereldlijk bestaan, een samsarisch bestaan en dat betekent een eindeloze opeenvolging van hoogten en laagten, van goede en kwalijke zaken. Dat zal ook nooit ophouden, je kunt er niet aan ontkomen en dat geldt voor iedereen: de ene keer hebben we een meevaller, dan weer een tegenvaller. Er zijn aangename en onaangename momenten. In geval van voorspoed is het belangrijk de waarde ervan te beseffen en je erover te verheugen. Bij tegenspoed is het belangrijk die te beschouwen als een goede gelegenheid om iets te leren. We mogen ons in elk geval niet mee de diepte in laten sleuren. De dingen staan niet op zichzelf en treden altijd op in samenhang met andere dingen. Daarom spreekt men ook van een eindeloze opeenvolging van hoogtepunten en dieptepunten. Het ene is een voorbode van het ander, van alle andere dingen die erop volgen. Wanneer we ons leven zo bekijken kunnen we er beter mee omgaan, wat vooral geldt voor de momenten die we als moeilijk ervaren. Dan zullen we al snel doorzien dat de moeilijkste dingen, de ware beproevingen, juist de gelegenheden zijn waar we veel van leren. We kunnen dan vaardigheden ontwikkelen die van onschatbare waarde zijn en die ons later heel goed van pas zullen komen. Dikwijls is het zo dat ongunstige omstandigheden ons de grootste vooruitgang brengen.

De beoefening van geduld en verdraagzaamheid zul je eerst alleen kunnen toepassen bij de kleinere obstakels in je leven. Vervolgens kun je dat uitbreiden naar situaties die lastiger zijn, tot je uiteindelijk ook de echt zware kwesties kunt aanpakken. Zo bouw je stapsgewijs een evenwichtige ontwikkeling

op. Vaak laten we ons overrompelen door de gedachte hoe moeilijk we het wel niet hebben, hoeveel moeite de dingen ons kosten. En dat is nu juist de meest ontmoedigende opvatting die er bestaat.

Als we van plan zijn een berg te beklimmen en onderweg voortdurend naar de top kijken, dan zal de tocht niet meevallen. We gaan waarschijnlijk al snel klagen dat het niet opschiet, en dat het zo ver is. Het is verstandig dan af en toe eens naar beneden te kijken en te constateren: ik ben al tot hier gekomen, wat ver al.

Dat is de manier waarop je moed kweekt. En zo kun je ook de krachtdadige houding van geduld en verdraagzaamheid opwekken.

We moeten regelmatig gebruik maken van de methodes om geduld te oefenen en onszelf daar zo aan wennen dat het een gewoonte wordt. Dan pas zal het feit dat we ons geduldig kunnen opstellen werkelijk onze normale dagelijkse houding worden, een manier van zijn. Als we daarin slagen zal er een heleboel ruimte vrijkomen, niet alleen in ons leven maar ook in onze geest. Er onstaat een enorme openheid en het wonderlijke is dat die open ruimte zich spontaan vult met mededogen. We hoeven dus niet op zoek te gaan naar mededogen, het treedt vanzelf op omdat het in onszelf de ruimte krijgt. Daarom zegt men wel dat geduld en mededogen twee kanten zijn van dezelfde hand.

Tegenwerpingen

Jawel, zult u misschien denken, dat klinkt allemaal erg mooi. Maar als je echt in zo'n situatie zit is het een heel ander verhaal. En u, die daar zo mooi over weet te vertellen, u zult het zelf trouwens ook niet zo makkelijk vinden als u voor hetere vuren komt te staan. Mijn antwoord daarop is 'ja, dat klopt.' Want in de praktijk is het helemaal niet zo eenvoudig, veel minder eenvoudig dan wanneer je het uitlegt. Maar toch is het niet onmogelijk om deze beoefening toe te passen als de gelegenheid zich voordoet. En iedereen die een beetje nadenkt, zal snel genoeg inzien dat het navolgen van deze gedachtegang uitermate nuttig is. We dagdromen wel over hoe prettig het zou zijn als het allemaal een beetje meezit in het leven. Maar dat is een illusie, want zo zit de wereld niet in elkaar. Soms zal het meevallen en soms zal het tegenvallen. In periodes dat de dingen flink tegenzitten, heb je dus de mogelijkheid om deze methodes toe te passen. En als je er gebruik van maakt, kunnen ze helpen om het tij te keren. Maar laat je ze bij tegenspoed onbenut en ga je je alleen maar kwaad zitten maken, dan benadeel je jezelf dubbel. En dat helpt al helemaal niet.

Vragen aan Lama Zeupa:

Vraag: *Toch kan ik me voorstellen dat het in bepaalde situaties goed is dat je geduld een keer opraakt. Is dat ook zo?*

Daarom is het ook zo belangrijk om te doorzien wat hier bedoeld wordt met geduld. Wat er niet mee bedoeld wordt is dat we elke situatie aankunnen en overal tegen bestand zijn. Geduld betekent in feite gewoon: ervoor zorgen dat we meer ruimte scheppen in onze geest en op de juiste manier reageren in lastige situaties. Dat wordt hier met geduld bedoeld. Dus geduld op zich is niet de oplossing van de situatie. Geduld is alleen de kracht die je ontwikkelt om niet steeds in een reactiepatroon van boosheid of woede te belanden omdat dat nu eenmaal je eerste opwelling is. Geduld betekent dat we mentaal die open ruimte creëren waarin we kunnen observeren en overwegen. Want dat is de beste manier om conflictsituaties op te lossen. Met andere woorden, geduld betekent: inzien dat een impulsieve, geïrriteerde of zelfs woedende manier van reageren de situatie nooit ten goede komt. Daar gaat het om.

Vraag: *Is geduld niet altijd nodig om problemen te kunnen oplossen?*

Geduld hebben betekent natuurlijk niet dat je de moeilijker zaken moet gaan opslaan en ze niet zou mogen uiten. Dat zou de gegeven situatie alleen maar lastiger maken. Wat men met geduld bedoelt, is proberen ruimdenkend te zijn, een brede visie te ontwikkelen, waardoor je alles met een heldere blik kunt aanschouwen. Het betekent ook dat je niet impulsief of op een overgevoelige manier reageert. Het is het vermogen om alle mogelijke situaties een plaats te geven, de geestkracht die maakt dat je alles kunt plaatsen. Als kleine dingen ons zo irriteren dat we ze niet eens onder ogen kunnen zien, dan zullen we die ook nooit op een heldere manier kunnen aanschouwen, al zijn ze nog zo onbeduidend. Alles zal vertroebeld worden door onze eigen reactie. Als er genoeg ruimte vrijkomt om alles zijn plaats te kunnen geven, zullen we zeker in staat zijn de dingen goed te beoordelen. Pas dan zie je wat echt is of onecht is, wat heilzaam is en wat niet. Dingen die de moeite waard zijn, die heilzaam of bevorderlijk zijn, kunnen we dan opnemen en er iets mee aanvangen. Gaat het om kwesties die duidelijk onheilzaam zijn, dan moeten we ze niet wegdrukken of negatief beoordelen: we bekijken ze vanuit gelijkmoedigheid en laten ze gewoon voor wat ze zijn. En daarna vervolgen we rustig onze weg.

De tuin die door de kat wandelt

Inzicht verwerven in non-dualiteit, interdependentie en leegte in het licht van het Westerse denken

Nikou Tridon
nikou.tridon@free.fr

"Dat spreekt vanzelf"

In het Westen wordt een nadrukkelijk onderscheid gemaakt tussen de materie en het denken.
We hebben een lichaam, dat zichtbaar is voor anderen. We hebben echter ook een geest, die de anderen niet rechtstreeks kunnen zien. Wat zich afspeelt in onze geest moeten zij trachten af te leiden uit ons gedrag. Ons materieel lichaam bevindt zich in een ruimtestelsel dat wij delen met onze medemensen, terwijl onze geest, waar we even makkelijk toegang toe krijgen als tot de tastbare wereld, een onzichtbare, individuele privéwereld lijkt. In dat opzicht zijn we allemaal gelijk. En om te communiceren, om de inhoud van onze geest te delen, zijn we aangewezen op onze vertegenwoordiger in de buitenwereld, ons lichaam.
Wij leven dus in twee werelden tegelijk, een wereld die wij als enige kennen – dit is de binnenwereld waar wij onze geheime concepten uitproberen -, en een andere die wij met de anderen delen: de vaste, uitwendige wereld, waar wij onze definitieve werken op loslaten.
Dat spreekt allemaal vanzelf.
De *echte wereld*, de wereld die *bestaat*, is die van de objecten, de wereld die wij waarnemen met behulp van onze zintuigen. U zit op die stoel, in die specifieke ruimte, met dat tijdschrift in handen. Ook de tekst die u leest, heeft een materiële vorm: het zijn stukken wit papier waar de drukker inkt op heeft aangebracht. Inktvlekken dus? Natuurlijk niet. De patronen waarin de inkt is aangebracht, staan symbool voor zaken die iemand heeft bedacht, "zaken" die niet tastbaar zijn – zaken van de geest.
Nochtans zijn er gerenommeerde specialisten die beweren dat de geest zonder meer verwaarloosbaar is, dat hij geen deel uitmaakt van de echte wereld, dat enkel materie echt is. Wat bedoelen zij precies? Moeten we het bestaan ontkennen van alles wat niet zichtbaar is? Maakt een persoon die spreekt gewoon wat bizarre geluiden? Hebt u niet de indruk dat u toch nog wel wat meer bent dan alleen maar een lichaam? En wat te denken van de krachten die over de materie heersen, zoals de zwaartekracht, elektriciteit enz., en waarvan we uiteindelijk ook alleen de effecten kunnen waarnemen?
Maar wat is dat nu, die geest? En wat is materie? Vraag maar eens om u heen om een snelle definitie. Iedereen zal ongetwijfeld stellen dat materie en geest twee totaal verschillende of zelfs tegengestelde zaken zijn, gelegen aan de twee uitersten van een stelsel, zoals zwart en wit of mooi en lelijk. Toch vreemd, niet? Waarom zou materie het tegenovergestelde zijn van geest, waarom zouden we geest en materie als elkaars tegenpolen moeten beschouwen?
Er is slechts één manier om hierover uitsluitsel te krijgen, zowel op filosofisch als op wetenschappelijk vlak: door onze ervaringen te onderzoeken, ons bewustzijn te analyseren.

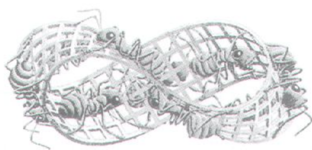
> *Probleem hierbij is echter dat ieder van ons in zijn of haar hoofd – of hersens – slechts een opeenvolging van "mentale zaken" vindt (gewaarwordingen, herinneringen, projecties, enz.), geordend door de taal. Deze opeenvolging vormt de existentiële stroom die ons begeleidt van de geboorte tot de dood.*

Wij gebruiken allemaal het woord "geest" te pas en te onpas, alsof de betekenis ervan even duidelijk zou zijn als, zeg maar die van het woord "schoen". Wat verstaan we dan precies onder dit stoplapwoord? Ons individuele bewustzijn? Het universum van de abstracties? Sommige wetenschappers ontkennen het bestaan van de geest, maar erkennen wel het bestaan van informatie als concept. Is dat niet gewoon een verbale kunstgreep? En als de wereld van de zintuigen opgebouwd is uit informatie, waar bevindt zich dan de materie? Onze opvattingen over de realiteit zijn, op z'n zachtst gezegd, aan de wazige kant.
We kunnen er niet omheen dat de wereld nog vaak een groot mysterie is: wij maken deel uit van de talloze objecten in de wereld, maar wij beschouwen en observeren die wereld vanuit ons standpunt van subject. We maken er integraal deel van uit, maar het is pas in onze geest dat hij een bestaansgrond krijgt – hij omvat ons en wij omvatten hem.
Sommigen onder ons vangen heel af en toe een glimp op van het bizarre ervan, zoals blijkt uit deze, in de metro gelezen versregel:

Is het niet veeleer de tuin die rustig door de kat wandelt?

GEEST EN MATERIE IN HET WESTEN

Op weg naar onze vakantiebestemming zag ik als kind vaak waterplassen schitteren in de verte. Ze bleven de auto altijd een eind voor, ofwel verdwenen ze plotseling, naargelang de glooiingen van het terrein. Het zijn luchtspiegelingen, werd me verteld, en ik kreeg een uiteenzetting over het principe van de optische illusies. Ik was gefascineerd. Mijn eigen ogen konden ze zien, en toch bestonden ze niet! Heel wat later kreeg ik op een dag deze tekening te zien:



Die lijnen waren niet evenwijdig, dat was duidelijk. Maar als ik dan de proef op de som nam met een liniaaltje, bleek hoezeer ik me vergiste. Ongelooflijk! Door een en ander nauwkeurig na te meten, ontstond een zekerheid waarin geen plaats voor twijfel meer was. De werkelijkheid is niet altijd hetzelfde als wat ik waarneem. Mijn zintuigen kunnen me bedriegen, en me niet "de waarheid vertellen". Sterker nog: de illusie hield aan, ook al wist ik verstandelijk hoe de vork in de steel zat. Ik was er echter niet langer toe veroordeeld deze schijnbare werkelijkheid zonder meer voor waar aan te nemen.

Zoals de meesten onder ons heb ik dan de jaren des verstands bereikt, en ben ik gaan redeneren, ik ben met andere woorden begonnen alles in mijn hoofd netjes te rangschikken volgens wat de "groten" – voor wie de wereld geen geheimen meer had – me voorhielden. En zo heb ik me dus in de mal geperst, zonder het te beseffen. Ik had overigens eigenlijk ook geen keuze.

Het historische perspectief

De zintuiglijke wereld is een mentale constructie. Wij nemen doorgaans aan dat deze constructie gebouwd is op de getuigenissen van onze zintuigen, maar in de woorden van Jacques Ninio, "zijn wij dankzij ons redeneervermogen in staat onze percepties te toetsen en een intellectuele voorstelling van de wereld op te bouwen die ons waargenomen beeld soms op essentiële punten weerlegt". Menselijke wezens *construeren* de werkelijkheid, en hun kijk op de wereld wordt gewijzigd, verfijnd, geperfectioneerd, met elke nieuwe generatie. Soms is er sprake van een "kwantumsprong", als gevolg van een ingrijpende ontdekking die alles op zijn kop zet en een nieuwe coherentie vereist. In de geschiedenis van de mensheid zijn talrijke voorbeelden te vinden van deze paradigmawijzigingen, en telkens veroorzaken zij een revolutie in het individuele en collectieve denken.

Vroeger was de aarde plat, met daarboven de koepel van de hemel. Wij zijn op een gegeven ogenblik tot het besef gekomen dat de aarde bolvormig is en rond de zon draait. Geen boven of onder meer! Beetje bij beetje hebben we dan het mechanisme van het zonnestelsel ontdekt, de ontelbare melkwegstelsels en de oneindige diepte van het heelal. Hoe zal onze volgende voorstelling van het universum eruitzien? Niemand kan stellen de definitieve waarheid in pacht te hebben. De realiteit is een interpretatie die evolueert met de tijd.

Bij elke volgende mijlpaal wordt het nieuwe wereldbeeld vroeg of laat ook door het grote publiek aanvaard. Het dringt zich op aan ons bewustzijn, waarbij iedereen overtuigd raakt door de *waarachtigheid* van het nieuwe model. Het leidt op zijn beurt tot andere concepten, beïnvloedt de taal, en genereert een serie praktische toepassingen die hele bevolkingsgroepen meesleept, tot het enthousiasme weer afkoelt en plaats maakt voor stagnatie. De consensus takelt af, er klinken tegendraadse stemmen op die andere feiten belichten en de gevestigde zekerheden aan het wankelen brengen. En uiteindelijk kantelt alles weer, om plaats te maken voor een nieuwe, veelbelovende wereldorde.

We lijken tegenwoordig zo'n scharniermoment te beleven. De officiële wetenschap houdt zich doof, uit angst aan respectabiliteit in te boeten door aandacht te schenken aan al te bizarre theorieën. Maar zoals de wetenschapsfilosoof Thomas Kuhn reeds stelde, wijzen bepaalde onderzoeken in de filosofie, psychologie, linguïstiek en zelfs de kunstgeschiedenis erop "dat iets niet klopt in het traditionele paradigma". En hij voegt hieraan toe dat we een nieuwe "theorie van de perceptie en de geest" moeten vinden. Maar deze *nieuwe manier van zien* zou onze kijk op het leven en op de wereld volledig kunnen omgooien.

Contradicties in het huidige paradigma

Volgens Paul Watzlawick is de realiteit "datgene wat een voldoende groot aantal mensen overeengekomen is als realiteit te beschouwen". Gevolg: we kunnen deze collectieve realiteit niet verwerpen zonder tot *geesteszieke* te worden bestempeld. Wij absorberen deze parameters zonder er zelfs maar aan te denken ze in vraag te stellen. Zo zijn we er allemaal van overtuigd

dat er een objectieve wereld bestaat die buiten onszelf ligt. We denken dat er aan de ene kant materie is, die tastbare substantie waaruit de wereld is opgebouwd, en aan de andere kant de onzichtbare geest, die over de wereld denkt. Maar als we dieper ingaan op wat zich afspeelt in ons bewustzijn, wijzen de contradicties al gauw op de arbitraire aard van deze tweedeling.

* *De illusie van de uitwendigheid*

U houdt een sinaasappel in de hand. U ziet hem, bestast hem, ruikt hem, proeft hem, enz. U kunt de *materiële kennis* van deze vrucht, net zoals van alle andere objecten, slechts verwerven met behulp van wat uw zintuigen u vertellen: hij heeft die of die kleur, is rond of vierkant, glad of ruw, warm of koud, bitter of zoet enz. *Maar al deze percepties zijn mentale verschijnselen die plaatsvinden in uw hersenen.* Die ronde, gladde, sappige en zoete vrucht is een mentale constructie die wordt opgebouwd door uw neuronen – of door die van uw medemensen.

De vraag is nu of de sinaasappel ook een afzonderlijk, "materieel" bestaan heeft, los van alle hersenen. Het is een vraag waar we geen raad mee weten. We kunnen er niet op antwoorden, want om een bewijs aan te dragen, moeten we hoe dan ook gebruik maken van hersenen. Het is een irrationele vraag, stelden de rationalisten. Niemand weet hoe of wat een object "an sich" zou kunnen zijn, los van zijn kenmerken die wij gewaarworden.

De enige mogelijkheid voor een voorwerp om te bestaan, is in ons bewustzijn te worden opgenomen. De realiteit van de objecten is uitsluitend gebaseerd op wat zich in onze hersenen afspeelt: we "maken ze waar" door ze te observeren en te identificeren aan de hand van de taal.

Voor alles wat we zien, betekent *bestaan* dus niet plaatsvinden in een "uitwendige" wereld, maar wel aanwezig zijn in onze geest. Net zoals onze gedachten worden ook de objecten voortgebracht door onze geest. De realiteit moet waargenomen worden om te bestaan, en zoals Berkeley het stelt maakt een boom die diep in het bos valt, waar niemand hem hoort, geen geluid. Scherper gesteld heeft een boom die niet wordt waargenomen ook geen bestaan. Voor een rationele geest kan de wereld uitsluitend binnen een bewustzijn bestaan. De gebruikelijke interpretatie van de realiteit – er bestaat een uitwendige wereld die onafhankelijk van ons is – is een akte van geloof, een overtuiging waar we sinds onze kinderjaren van doordrongen zijn.

Wat moeten we dan met de materie, die tastbare substantie waaruit de wereld is opgebouwd, die volgens onze zintuigen buiten ons gelegen is? Is zij ook een mentaal maaksel - *een verzinsel van de geest*? Onmogelijk! Wie kan er nu twijfelen aan het bestaan van de zintuiglijke wereld om ons heen, "daarbuiten"? En toch... Net zoals die van de sinaasappel is ook de uitwendige aard van de materie een optische illusie, die de ratio parten kan spelen. We zijn echter zo geconditioneerd en geïndoctrineerd door het huidige paradigma dat het ons vrijwel onmogelijk is onze vergissing in te zien.

Deze illusie is gegrond op een subtiel misverstand met een enorme reikwijdte. Van bij onze kinderjaren is ons geleerd dat de zetel van onze geest in onze hersenen ligt, een van de organen van ons lichaam.

Welnu, er is wel een wereld buiten ons lichaam, maar er is geen wereld buiten onze geest, want wij kennen ons lichaam op exact dezelfde wijze als de rest van de wereld, dus "in onze geest".

Volgens Erwin Schrödinger "is de wereld een synthese van onze gewaarwordingen, onze percepties en onze herinneringen". Er bestaat geen *materiële werkelijkheid* buiten ons om. De uitwendige wereld is één met onze geest. Dat is dan ook de reden waarom elke discussie over de pre-eminentie van de materie dan wel de geest zinloos is: zoals Gregory Bateson benadrukt, "leidt het feit zelf van de vraag degene die hem stelt altijd op een dwaalspoor".

* *De wetenschappelijke houding*

Tegenover de wetenschappelijke benadering, met zijn scheiding tussen het subject en het geobserveerde object, stelt Heisenberg "de absurditeit van deze scheiding". Volgens hem "zou een waarachtig objectieve wereld, ontdaan van iedere subjectiviteit, door dat feit zelf niet waar te nemen zijn". Niettemin beperkt de moderne wetenschap, ondanks de striktheid en authenticiteit die de meeste wetenschappers aan de dag leggen, zich tot het kader van de *vanzelfsprekende* vooronderstellingen die niemand ooit in vraag stelt. Zo gaat zij ervan uit dat er een externe en objectieve wereld bestaat waarvan zij de wetten ontdekt en bestudeert, ook al "kunnen wij niet buiten de wereld treden om diens inhoud te vergelijken met zijn voorstellingen: wij zijn altijd ondergedompeld in deze wereld", benadrukt Francisco Varela. Volgens

hem vloeit de orde die wij in de wereld ontwaren voort uit onze cognitieve activiteit zelf, en kunnen wij de werking van de cognitie niet doorgronden als we niet uitgaan van "andere regels dan de voorschriften die gelden voor de weergave van de externe wereld".
De wereld van Descartes is niet langer de onze en, zoals Sir James Jean het stelt, "het universum heeft steeds meer weg van een grote gedachte dan van een grote machine".

* *Een doodlopend straatje: de ontkenning van de geest*

Door de hersenen te vernietigen, vernietigen we ook de wereld. In *De man die zijn vrouw voor een hoed hield* beschrijft Oliver Sacks het geval van een patiënt die door een hersenaandoening een probleem heeft om de linkerkant te zien: hij kan niet langer zijn linkerschoen zien, of een voorwerp op de grond als dat links van hem ligt. Dit hersenletsel is gesitueerd in zijn visueel geheugen en zijn verbeelding, en de patiënt gedraagt zich alsof de linkerhelft van het universum plotseling heeft opgehouden te bestaan.
Mede hierdoor zijn de neurobiologen tot de conclusie gekomen dat alle geestelijke processen – zintuiglijk, affectief en intellectueel – gewoon zenuwactiviteiten zijn in gespecialiseerde organen van ons fysieke lichaam. Door alles te herleiden tot de materie, stellen ze het bewustzijn gelijk aan een elektrochemisch verschijnsel. Jean-Pierre Changeux: "de scheiding tussen mentale en neuronale activiteiten kan niet staande gehouden worden. Waarom zouden we het voortaan nog over de 'Geest' hebben?" Maar lopen we zo niet het risico de ligging van deze functies te verwarren met hun ware bron of aard? Een stereoketen bijvoorbeeld kan niet beschouwd worden als de "oorzaak" van de muziek die hij speelt, maar enkel als het medium. *Stellen dat het bewustzijn in de hersenen gesitueerd is, betekent nog niet dat ze er de oorzaak van zijn.* Het klassieke argument dat door de vernietiging van de hersenen ook het bewustzijn vernietigd wordt, houdt geen steek aangezien het bewustzijn een subjectief gegeven is dat niet gedeeld kan worden. De enige zekerheid is dat de vernietiging van de hersenen vergezeld gaat van de beëindiging van de *fysieke uitingen* van het bewustzijn van het subject.
De geest als een eigenschap van de materie beschouwen en de materie als enige werkelijkheid kan zelfs schokkend overkomen. Zoals Ronald Laing ironiseert: "zij die denken dat zij automaten zijn, robotten, machines of zelfs dieren, worden niet zonder reden krankzinnig verklaard. Waarom zouden we dan een theorie die personen tot automaten of dieren wil herleiden niet ook als gek bestempelen?"

Deze theorieën hebben echter wel een punt: door het bestaan van de geest te ontkennen, weerleggen ze meteen ook het dualisme. Het heeft immers weinig belang of de materie dan wel de geest gekozen wordt, als men er maar van uitgaat dat de realiteit ondeelbaar is. Het lijkt echter bijzonder moeilijk om de geest te ontkennen op basis van een zuiver materiële benadering – dewelke? – waar geen enkel cognitief proces bij komt kijken. Het is de rationele analyse van onze perceptie van de realiteit die de materie doet vervliegen, en enkel een mentale strategie kan de illusie van een losstaande wereld aan het licht brengen.
De neurobiologen stellen dat het bewustzijn een eigenschap van de materie is, en dat er dus geen bewustzijn kan bestaan zonder tastbare wereld: wij zijn altijd bewust "van iets".

Bewustzijn en materie zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden, maar zouden we hun stelling niet beter omkeren en stellen dat materie een eigenschap van de geest is?

Er bestaat niets anders dan het bewustzijn, of niets anders dan de tastbare wereld – het zijn maar woorden –, want ze kunnen niet gescheiden worden. *Wij kunnen ons onmogelijk voorstellen wat een leeg bewustzijn of een wereld op zich zou zijn.*

* *De zinsbegoocheling van de materie*

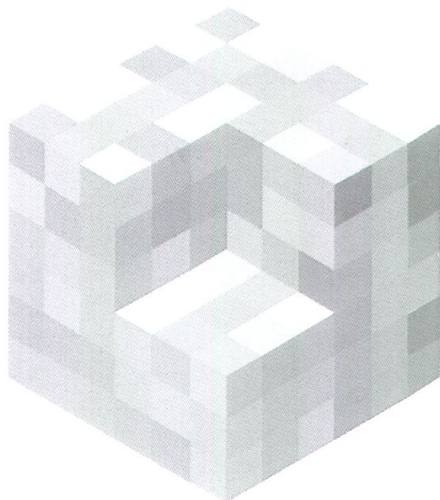
Om de materie te bestuderen, hebben de fysici paradoxaal genoeg een beroep moeten doen op immateriële elementen, die enkel kunnen worden opgespoord aan de hand van hun effecten: velden, krachten, energieën. Wij kunnen geen elektrische stroom of magnetisch veld waarnemen: wij lezen ze af van een display. De wetenschap kan de natuur onmogelijk begrijpen en bewerken zonder gebruik te maken van deze mysterieuze en abstracte entiteiten. Sterker nog: zij stelt de materie tegenwoordig gelijk aan een vorm van golfenergie, en heeft haar nu in feite volledig gedematerialiseerd. De kwantumfysica heeft de baksteen vervangen door een wolk van waarschijnlijkheidskrommen, en de substantie van het hele universum – zo die al bestaat – zou uit de lege ruimte kunnen worden verzameld en samengeperst in een vingerhoed!
De wetenschap heeft ook de illusie doorprikt van een afgescheiden wereld waarvan wij de wetten "van buitenaf" zouden kunnen bestuderen. De waarnemer kan zich niet losmaken van wat hij observeert, want hij heeft altijd een zekere invloed op de waargenomen

verschijnselen. Volgens het onzekerheidsprincipe van Heisenberg is het onmogelijk om tegelijk de positie en de snelheid van een elektron te kennen, aangezien het meten van de ene waarde een impact heeft op de andere. In de rake woorden van Yves Simon "lijkt het wel op het observeren van een nachtvogel die ander gedrag vertoont als we hem in het licht brengen om hem te kunnen waarnemen".

* *De materie is een eigenschap van de geest*

Als de materie vervluchtigt wanneer we haar bestuderen, ligt dat dan niet aan het feit dat de zintuiglijke wereld opgebouwd is uit mentale fenomenen? Zelfs zij die geloven in haar realiteit – en die ons dat geloof willen opleggen – erkennen dat zij geen bewijs van haar bestaan "op zich" kunnen aandragen, buiten het bewustzijn van een waarnemer. Heisenberg zelf stelde overigens dat de natuurwetten niet slaan op de elementaire deeltjes zelf, maar wel op onze kennis van deze deeltjes.
Stellen dat de materie een eigenschap is van de geest lijkt dus zinniger dan het omgekeerde, maar we kunnen nog verder gaan: zoals er geen bewustzijn is zonder zintuiglijke indrukken, *is er ook geen geest zonder "uitwendige" realiteit.* Je zou de ene zelfs met de andere kunnen verwarren. En wat de wetenschappers in die hypothese zouden ontdekken bij hun observaties en metingen van de natuur *zouden dus niet de wetten van een uitwendig universum zijn, maar wel de principes die onze geest structureren en beheersen.*
Deze nieuwe manier om de realiteit te benaderen, vergt een soort mentale *kanteling*, het is een concentratie-oefening die moeilijk lange tijd vol te houden is. Aan de hand van een visuele ervaring – de kubussen van Vasarely en het gevoel van de mentale *sprong* die nodig is om ons gezichtspunt te wijzigen – kunnen we hier een glimp van opvangen. De binnenkubus, die als hol of in reliëf kan worden gezien, toont aan dat dezelfde zintuiglijke gegevens tot radicaal verschillende percepties kunnen leiden.





DE GREEP VAN HET DUALISME

Zelfs als men intellectueel inziet dat de buitenwereld een mentale constructie is zonder eigen bestaan buiten onze geest, dan nog moeten we vaststellen dat de dualiteit geest/materie een buitengewoon hardnekkige illusie is, een automatisme dat meteen weer de kop opsteekt zodra we onze aandacht laten verslappen. Waarom en hoe wordt deze illusie tijdens ons hele leven voortdurend herbevestigd?

Erfelijke en historische conditionering

Wij zijn nu eenmaal sociale wezens, en het verleden van de mannen en vrouwen die ons zijn voorafgegaan, bepaalt onze ervaringswereld. Elke generatie, elk individu, is het product van de voorgeschiedenis van de mensheid. Wij kunnen niet ontsnappen uit dit kader waarbinnen ons leven verloopt. Onze verre voorouders hebben in de loop der tijd een perceptiemodus en een visie op de wereld ontwikkeld die beantwoordden aan de moeilijkheden die zij moesten overwinnen om te overleven, en wij worden - al dan niet bewust - gevangen gehouden door het gewicht van dit verleden.

Familiale en sociale conditionering

Een mensenbaby kan niet meteen bij de geboorte al voor zichzelf zorgen. Een lammetje of een veulen zet al na een paar uur zijn eerste wankele stapjes en kan zich al snel oriënteren binnen zijn omgeving. Een pasgeboren baby heeft echter geen instinct dat hem vertelt hoe hij

moet handelen om zich zelfstandig aan te passen aan die nieuwe wereld om hem heen. Zijn realiteit wordt geleidelijk opgebouwd en zijn zintuiglijke vermogens – zijn hersenen – werken pas "correct" na een langdurig leerproces bij en door zijn ouders en naasten. Een kind dat opgroeit zonder contact met anderen zal talrijke zintuiglijke afwijkingen vertonen, zoals gebleken is bij de *wolfskinderen*.

Gestimuleerd door de omgeving en door het imitatie-instinct bouwt het bewustzijn van de peuter geleidelijk een realiteit op die door herhaling en gewoontevorming definitief verankerd worden. Bij elke fase wordt zijn ontwikkeling gestuurd door de volwassenen en omkaderd door de maatschappij. Door zijn opvoeding komt hij automatisch terecht in een gemeenschappelijke wereld en wordt hem de "officiële" versie ervan bijgebracht. Vreemd genoeg zal *deze vorming in de kinderjaren steeds de overhand halen op afwijkende ervaringen die we op volwassen leeftijd opdoen*.

De conditionering van de taal

We hebben allemaal leren spreken tijdens onze kinderjaren, en deze ongelooflijke krachttoer stelt ons in staat een stelsel van regels op te nemen waarin de klanken die we uitstoten of horen een betekenis krijgen, zodat we met anderen kunnen communiceren.

**De taal is een mal die onze zintuiglijke indrukken ordent*

Door de verwerving van zijn moedertaal verlaat het kind het niveau van de directe ervaring om de wereld van de *concepten* te betreden. Woorden en syntaxis knippen de ononderbroken stroom van onze indrukken in afzonderlijke objecten en afgescheiden gebeurtenissen. Een orde tekent zich af in het continuüm van de mentale processen en de taal wordt een echte mal waarin de visie op de wereld wordt gegoten. De talloze talen die op aarde gesproken worden vormen evenzovele "wegenkaarten" van de realiteit die automatisch worden aangenomen door wie een bepaalde taal spreekt.

**De taalverwerving vindt plaats op een leeftijd wanneer zij die het kind leren spreken, de belichaming van het gezag vormen*

Een kind kan niet in zijn eentje een taal leren spreken of zich de conceptuele manier van denken eigen maken. De toegewijde hulp van zijn naasten reikt hem een model aan dat hij moet aanvaarden, wil hij deel gaan uitmaken van de gemeenschap van de mensen. Hij kan de taal die de volwassenen hem bijbrengen niet in vraag stellen. Gevolg hiervan is dat bepaalde elementen van zijn ervaring ontkend worden als hij niet in staat is ze te verwoorden, terwijl andere concepten hem worden opgedrongen, zodat hij gedwongen wordt bepaalde aspecten van de realiteit die niet voortkomen uit zijn directe ervaring toch te zien of zelfs te verzinnen.

De affectieve dimensie is nadrukkelijk aanwezig in zijn vorming en zoals de psychoanalyse duidelijk maakte zal zijn kijk op de wereld altijd onder de invloed blijven staan van de kwaliteit van zijn relaties met anderen in deze periode. Om genegenheid te winnen, moet hij zich de impliciete *a priori's* uit zijn dialoog met de volwassenen eigen maken, en in deze mal zal de inwendige dialoog tot ontwikkeling komen die zijn gedachtewereld zal vormen.

**Het taalgebruik mag dan al het fundament van de beschaving zijn, elke afzonderlijke taal vormt een reducerende interpretatiematrix*

De taal heeft de mensen in staat gesteld een kennissysteem op te stellen dat van generatie op generatie wordt overdragen en voortdurend rijker wordt. Net zoals we de archeologische voetafdrukken van onze voorouders in de materie terugvinden, zo ook kunnen wij de sporen van hun gedachtewereld terugvinden in de verschillende talen die op aarde gesproken worden. Elk volk bouwt zijn eigen realiteit op in de loop van zijn geschiedenis aan hand van de *moedertaal*, een specifieke *interpretatiematrix* van de realiteit, zowel wat de grammaticale structuur als wat de woordenschat betreft.

Taal is dus heel wat meer dan gewoon een communicatiemiddel: zij construeert een gemeenschappelijke visie van de wereld en creëert de realiteit. Zij onderwerpt ons, en haar greep is zo sterk dat we vrijwel niet in staat zijn ons eraan te onttrekken. Een andere visie van de wereld ontwikkelen is een ongelooflijk moeilijke opgave die een enorme wilskracht en concentratie vergt, *want vrijwel tegelijk moet ook een andere taal uitgevonden worden.* Spreken staat gelijk met het aanvaarden van de conventies, de vooronderstellingen over de realiteit. Niets van wat wij formuleren wanneer wij ons dichter naar de "waarheid" toe menen te werken, ontsnapt aan deze conditionering – en ook de hier uiteengezette denkbeelden kunnen zich natuurlijk niet losmaken van deze ambiguïteit.

**De intellectualisering van de realiteit*

De taal zou zich kunnen beperken tot een systeem van tekens dat ontworpen is om onze ervaringen te beschrijven en te delen, maar onze geavanceerde

denkwereld vergeet maar al te vaak dat een waarachtige kennis het niet zonder de directe ervaring van de zintuigen kan stellen. *Betekent het Franse woord "connaître" – "geboren worden met" – niet de toegang tot het bestaan met de objecten delen, misschien zelfs hun in het leven roepen, en hierbij tegelijk dankzij die zaken bestaan?* Dit bevreemdende effect van de taal komt tot uiting in een intellectualisme dat ons vrijstelt van de persoonlijke ervaring. Wij raken gepassioneerd door de uiteenlopende beschrijvingen van de verschijnselen en oreren urenlang over alle aspecten ervan, maar we vergeten hierbij soms compleet om ze te "proeven", om ze zelf te ervaren en te toetsen met ons lichaam. *We verwarren de kaart met het territorium*, zonder te weten of onze gewaarwordingen de gangbare opvattingen zouden bevestigen of weerleggen.

Deze neiging om over de zaken te praten in plaats van ze zelf gewaar te worden, wordt nog versterkt door het angstgevoel dat een scheiding oproept. De waarachtige en diepgaande gewaarwording van een verschijnsel sluit ons op binnen de begrenzingen van ons bewustzijn en kan leiden tot een grotere isolatie als zij nieuwe percepties oproept die niet met anderen gedeeld kunnen worden.

De druk van het collectief en de fascinatie voor complexe oplossingen

Onze visie van de wereld is ook geconditioneerd door het hypnotische effect dat de collectieve opvattingen uitoefenen op het oordeel van het individu, en zelfs op zijn percepties. Zo zal het innemen van een bepaalde substantie niet altijd het verwachte effect hebben wanneer de betrokkene in een specifieke omgeving geplaatst wordt, zoals blijkt uit dit experiment: tien personen zijn samengebracht in een kamer, tien anderen in een andere kamer. In de eerste kamer krijgen negen personen een barbituraat toegediend en één persoon een amfetamine. In de andere kamer is de situatie net omgekeerd. Wat blijkt nu? In de twee kamers gedraagt het "afwijkende" subject zich op een zelfde wijze als zijn medesubjecten: de ene persoon die amfetamine heeft gekregen, gedraagt zich alsof hij verdoofd is, en de ene persoon die een barbituraat kreeg, alsof moeheid en honger geen vat meer op hem hebben.

Het dualisme is overigens een model dat de realiteit complexer maakt. Ons oordeel wordt echter soms op het verkeerde been gezet door de vreemde aantrekkingskracht die complexe verklaringen op ons uitoefenen. Via een reeks ingenieuze experimenten in de Verenigde Staten is aangetoond dat wanneer onze geest eenmaal een aantrekkelijke verklaring heeft aangenomen, nieuwe informatie die hiertegen indruist doorgaans niet zal leiden tot een correctie, maar wel tot een *uitbreiding* van de verklaring.

Religie en de angst voor de dood

De greep van het dualisme is nadrukkelijk versterkt door de dogma's van het christendom. Eeuwenlang heeft de Kerk de minachting voor het vlees – het kwade, de duivel – gepredikt, en daartegenover de exaltatie van de geest gesteld, die staat voor het goede en God. In de meeste culturen wordt de mens overigens opgesplitst in een sterfelijk deel, dat gelijkgesteld wordt met het lichaam, en een onsterfelijk deel van spirituele aard, de ziel. Het dualisme is een geruststellende oplossing tegenover de angst dat we vroeg of laat met de dood geconfronteerd worden. Wat vertellen we een kind wanneer het ontdekt dat het leven eindig is en het lichaam vergankelijk? Doorgaans vallen we terug op eufemismen, zoals "de doden gaan naar de hemel" enz. In ons collectief onderbewustzijn is de dualiteit materie/geest stevig verankerd, gekoppeld aan de angst dat het verval van het lichaam elke hoop op overleven de bodem inslaat. De scheiding tussen geest en materie lijkt de enige mogelijkheid om de onsterfelijkheid te bereiken!

Wordt vervolgd...

Een tijdje geleden kregen wij van een Frans auteur de vraag of we zijn werk wilden publiceren. Gezien het feit dat onze aandacht volledig opgeslorpt zou worden door het komende bezoek van de Dalai Lama, hebben wij hem voorgesteld of hij bereid was de tekst samen te vatten tot vier artikels die we dan in Kunchab Magazine zouden publiceren.De auteur vond dit een spannend idee en is daar ook op ingegaan. U leest hier het eerste artikel en we horen graag hierover uw reacties. De bedoeling van dergelijke publicaties is jong talent de kans te geven een uitgever te vinden. Tegelijkertijd betreft het in dit geval een originele benadering van verbanden die kunnen gelegd worden tussen het boeddhisme en de moderne wetenschap.

YEUNTEN LING – HUY

PROGRAMMA

MAART 2006

■ ***Zaterdag 4 en zondag 5 maart Losar, het Tibetaanse nieuwjaar***





Zowel op spiritueel als op wereldlijk gebied is het Tibetaanse nieuwjaar een belangrijke periode in het leven van een boeddhist. De traditie zegt dat een positieve beleving van de jaarwisseling een waarborg is voor gunstige verbintenissen, gezondheid, geluk en welvaart in het komende jaar.

■ ***Zaterdag 4 maart***

18.00 u. Mahakala-poedja
20.00 u. Onderricht door Lama Zeupa

■ ***Zondag 5 maart***

07.00 u. Samenkomst in de tempel voor wensritueel, nadien zoete rijst en wijnpap 10.00 u. Sangritueel of zuivering door vuur en rook. Hierbij worden wensen voor geluk, voorspoed en verzoening met de omgeving gereciteerd, gevolgd door het in de lucht gooien van witte bloem. Op dat ogenblik roepen alle deelnemers KI KI SO SO LHA GYAL LO: “Mogen de goden die aan de zijde van de deugd staan de overwinning behalen”.
12.30 u. Feestmaal
14.00 u. Films over Tibet en over het boeddhisme
16.00 u. Thee met Tibetaanse koekjes

Het Losarweekend biedt steeds de gelegenheid tot een gezellig samenzijn. Het is geen slecht idee het jaar goed en in vrolijkheid te beginnen.

Iedereen is welkom

Bijdrage: € 55 voor het weekend (alles inbegrepen),
of alleen zondag € 20 (feestmaal inbegrepen)

■ ***Zaterdag 11 en zondag 12 maart Leren mediteren, Lama Tashi Nyima***

Deze intensieve meditatiedagen richten zich tot de beoefenaars die wensen te mediteren onder leiding van een lama. Naast het dagelijks programma van de rituelen worden twee meditatiesessies per dag voorzien. Er is eveneens gelegenheid tot het stellen van vragen. Deze beoefening is bedoeld om de persoonlijke ervaring te verdiepen en vooruit te komen op de weg van de meditatie. Oefenen in plaats van praten helpt. Tenslotte is dit nu juist de koninklijke weg naar de bevrijding waarover de Boeddha het heeft.

Bijdrage: € 59 (alles inbegrepen)

■ ***Maandag 13 maart Vollemaansritueel, 20 uur***

Een van de lama’s zal het ritueel leiden. We reciteren hierbij de poedja van Milarepa. Nadien volgt een tsok, waarbij alle voedsel en drank verdeeld worden onder de aanwezigen. Dat voedsel (koekjes, snoep, fruit, …) en drank (frisdrank, wijn) wordt door de aanwezigen zelf meegebracht en vooraf in de daarvoor beschikbaar staande schalen gelegd.

■ ***Dinsdag 14 en woensdag 15 maart Nyoeng Nee***

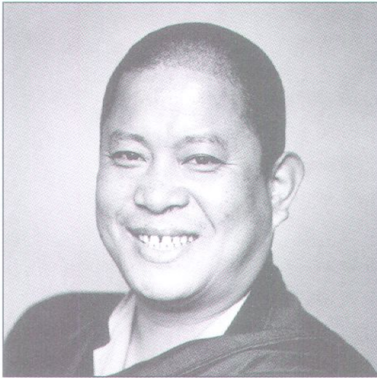


Volgens de traditie is de tijd van de eerste volle maan na Losar gunstig voor de vastenpraktijk van Nyoeng Nee. Het is belangrijk dat de deelnemers maandagavond arriveren omdat we vroeg in de ochtend beginnen, en dat ze blijven tot donderdagochtend. Nyoeng Nee is een praktijk van vasten en stilte. Deze vastenpraktijk is

verbonden met het aspect van Tchenrezig, de bodhisattva van het oneindige mededogen. We houden ons aan de geloften van ethisch gedrag die de eerste dag worden afgelegd: de geloften van lodjong. We eten niet meer na het middagmaal en vermijden overbodig gepraat. De tweede dag leggen we dezelfde geloften af en verbinden ons er bovendien toe niet te eten, te drinken of te spreken tot 's anderendaags bij zonsopgang. Gelieve maandagavond voor 19 uur te arriveren en te blijven tot donderdag ochtend na het ontbijt.

Deze Nyoeng Nee is gratis.

■ ***Maandag 20 tot vrijdag 24 maart De geest tot rust brengen, Lama Tashi Nyima***



Shinee is een vaardige methode om de geest tot rust te brengen en in een staat van mentale stabiliteit te verkeren. Deze beoefening brengt ons tot een tweede fase in de meditatie, ook lhagtong of helder inzicht genoemd. Shinee verleent soepelheid aan de geest en elimineert mentale en fysieke starheid. Lhagtong wordt in een tweede fase bereikt wanneer de concentratie, als resultaat van shinee, door de ontwikkeling van het heldere inzicht, tot het herkennen van de natuur van de geest en tot de bevrijding van elke vorm van lijden leidt. Alle personen die wensen deel te nemen aan een intensieve retraite en een geleidelijk pad in de meditatie willen volgen, zijn welkom. Het voorbeeld van de meditatiemeester Lama Tashi Nyima stimuleert de motivatie en is een kostbare aanmoediging voor alle beoefenaars. Deze retraite biedt alle deelnemers een diepgaande beleving.

Bijdrage : € 173 (alles inbegrepen)

APRIL 2006

■ ***Zaterdag 1 tot vrijdag 7 april Powa, Lama Zeupa***

Intensieve retraite met uitleg over een diepzinnige beoefening vanaf zaterdagochtend. Onderricht en praktijk starten meteen dezelfde dag 's avonds. Deze meditatie oefent de geest, zodat wij op het ogenblik van de dood onze geest richten naar de Zuivere Velden van Grote Gelukzaligheid, Dewatchen. Zij maakt deel uit van de vaardige en diepzinnige hulpmiddelen van het vajrayana. Degene die haar met de juiste motivatie beoefent, kan deze methode op een eenvoudige en snelle wijze leren beheersen. Powa wordt vaak omschreven als 'de methode waardoor men de boeddhastaat kan bereiken zonder te mediteren'. Om doeltreffend te zijn moet deze praktijk, verbonden met Boeddha Amitabha, gebaseerd zijn op vertrouwen en beoefening.
De deelnemers worden verzocht deel te nemen aan de hele stage en in het instituut te verblijven.

Bijdrage: € 249 (cursus, verblijf en maaltijden inbegrepen)

■ ***Zaterdag 15 tot maandag 17 april Tcheud, Lama Zeupa en Lama Tashi Nyima***

De praktijk van Tcheud of van het 'doorhakken' leidt tot het snoeien van zelfingenomenheid. Alle scholen van het Tibetaans boeddhisme beoefenen deze praktijk, die gehechtheid aan het levenswiel (de bestaansvormen) wegwerkt. De beoefening bestaat in het doorsnijden van de wortel van het ego door de symbolische offerande van het lichaam. Ze is gebaseerd op de prajnaparamitasoetra en de tantra's. De yogini Matchig Labdreun (12[de] eeuw) heeft de basis gelegd voor deze rituele beoefening gelegd. Ieder jaar wordt de cursus een gebeuren van intensieve praktijk; dit ritueel is een van de mooiste beoefeningen!

Bijdrage: € 97 (verblijf en maaltijden inbegrepen)

■ ***Zaterdag 22 en zondag 23 april Shinee, gewaarzijn en soepelheid van geest, Lama Zeupa***

Deze intensieve meditatiedagen richten zich tot de beoefenaars die wensen te mediteren onder leiding van een lama. Naast het dagelijks programma van de rituelen worden twee meditatiesessies per dag voorzien. Er is ook gelegenheid om vragen te stellen. De beoefening is bedoeld om de persoonlijke ervaring te verdiepen en om vooruit te komen op de weg van de meditatie. Tot oefenen overgaan in plaats van te praten kan geen kwaad. Per slot van rekening is dit nu juist de koninklijke weg naar de bevrijding waarover de Boeddha het heeft.

Bijdrage: € 59 (verblijf en maaltijden inbegrepen)

■ *Vrijdag 28 tot zondag 30 april De presentatie van de twee waarheden, Khempo Tsultrim Gyamtso Rinpochee*



Twee jaar geleden gaf Rinpochee onderricht over teksten uit zijn boek "The Sun of Wisdom. Wie erbij was herinnert zich nog zeker de prachtige gezangen die we samen leerden zingen. Binnenkort verschijnt een nieuw boek van zijn hand: "The Moon of Wisdom". Uit dit boek zal hij het derde hoofdstuk "De presentatie van de twee waarheden" becommentariëren.
Laat de kans om Rinpochee aan het woord te horen niet voorbijgaan: een bezoek van een van de grootste yogi's van onze tijd en van een door alle boeddhistische tradities hoog gewaardeerde leraar is altijd meer dan de moeite waard.
Het onderricht wordt in het Engels en het Frans vertaald.

Bijdrage: € 97 (verblijf, onderricht en maaltijden inbegrepen)

■ *Zondag 30 april en maandag 1 mei Kungfu en Tai Chi*

Een dubbele tweedaagse Kungfu en Tai Chi. Na het succes van het eerste initiatief hebben José Magnée en Nello Mauro van La Mante afgesproken om deze driedaagse volledig aan het Instituut Yeunten Ling aan te bieden. Iedereen die zin heeft om een van deze disciplines echt te leren kennen en al een degelijke praktijkervaring te ontwikkelen is welkom. De bekwaamheid en het enthousiasme van beide leermeesters hoeft geen betoog. De inkomsten van dit weekend worden door José en Nello op edelmoedige wijze aan het instituut geschonken als bijdrage voor de bouw van de nieuwe tempel. U kunt ook steunen door in grote getale deel te nemen. Langs deze weg willen we ook La Mante bedanken voor hun prachtig en origineel initiatief.

De disciplines bestaan uit:

- een extern atelier: vorm van zelfverdediging uitgevoerd door J. Magnée, verantwoordelijke voor Europa van de "tang lang kungfu" gebaseerd op het onschadelijk maken van een tegenstander zonder geweld. José Magnée geeft cursussen in Italië, Duitsland, Frankrijk, Ivoorkust en Senegal. La Mante Belge heeft op haar palmares voorstellingen staan in China, Maleisië, Hong Kong.

- een intern atelier: vormen van "tai chi chuan" uitgevoerd door Nello Mauro, nationaal Italiaans trainer, specialist in de chen-stijl. Nello Mauro ontving verschillende onderscheidingen in Azië. Hij maakt speciaal de reis van Sicilië naar hier om de stage de begeleiden. Tijdens het Feest van het Boeddhisme in 2004 heeft hij eveneens een demonstratie gegeven.

Bijdrage: € 59 (alles inbegrepen)

MEI 2006

- ***Vrijdag 12 mei Vollemaansritueel, 20 uur***

- ***Zaterdag 13 tot maandag 15 mei Lodjong, training van de geest, Lama Karta***



Het boeddhisme leert op een eenvoudige wijze hoe je alle omstandigheden van het leven kunt gebruiken als een middel om inzicht en een hogere vorm van vrijheid te verwerven. De beoefening van lodjong brengt de mediterende ertoe de 'geest van verlichting' te ontwikkelen: het altruïsme gesteund op liefde en mededogen voor alle levende wezens. Wanneer we dit leren, kunnen we een openheid van geest creëren die ons ertoe brengt alle omstandigheden van het dagelijks leven als meditatiebasis voor de innerlijke transformatie te gebruiken. Een mooie gelegenheid voor wie wil ontdekken hoe het boeddhisme in het gezin en op het werk kan worden geïntegreerd. Deze training is een eeuwenoude en sterke oefening en bevat vele vaardige raadgevingen, ook voor mensen uit onze cultuur!

Bijdrage: € 97 (cursus, verblijf en maaltijden inbegrepen)

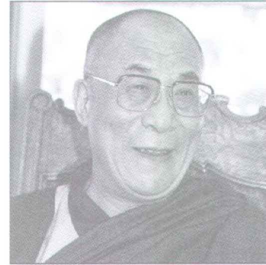
- ***Zaterdag 20 en zondag 21 mei Yoga, Lama Zeupa***



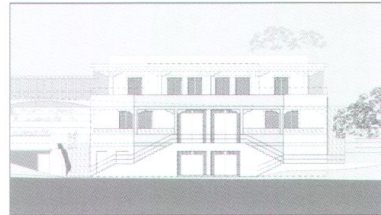
Een weekend voor iedereen. Onder leiding van Lama Zeupa wordt de Tibetaanse yoga beoefend. Interessant zowel voor wie deze beoefening al toepast als voor de neofiet die nu met deze vorm van yoga kan kennismaken. Deze lichamelijke en spirituele yoga bestaat uit oefeningen die spraak en geest harmoniseren in een meditatievorm die zeer toegankelijk is. De oefeningen bevatten houding, gebaren en symbolen, ontspanning, technieken van zelfmassage, ademhalingsoefeningen, praktijken voor de subtiele ademhaling en de chakra's, reciteren van teksten om mededogenleegte te ontwikkelen. Kaloe Rinpochee heeft dit geheel van oefeningen ontworpen om westerlingen op weg te helpen. Zijn boekje "Tibetaanse yoga" wordt als basistekst gebruikt. Wie wil meedoen dient vooraf te reserveren en te betalen. Het aantal deelnemers is beperkt.

Bijdrage: € 59 (alles inbegrepen, behalve het boekje van Kaloe Rinpochee)

- ***Maandag 29 mei tot dinsdag 6 juni Bezoek van de Dalai Lama aan België***



- ***Dinsdag 30 mei Inzegening van de nieuwe tempel door Z.H. de Dalai Lama***

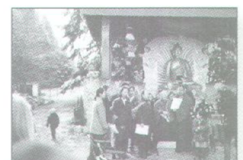


JUNI 2006

- ***Zondag 11 juni Vollemaansritueel, 20 uur***

- ***Vrijdag 23 tot zondag 25 juni Karling Shidro Rituelen voor de overledenen met Lama's afkomstig uit verschillende Europese landen***





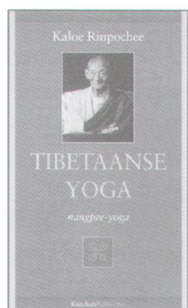
Volgens de wens van onze geliefde meester, de eerwaarde Kaloe Rinpochee, organiseert het retraitecentrum

Yeunten Ling gedurende drie dagen het bardoritueel, in aanwezigheid van meerdere lama's die in Europa wonen. Dit ritueel stelt ons in staat in contact te treden met de mandala van de toornige en de vredevolle godheden, en ons voor te bereiden op de overgang naar het bardo, de tussenperiode die optreedt na het ogenblik van sterven tot de overledene een nieuw leven begint. De lama's voeren gedurende drie dagen deze rituelen uit. Vooral het gebruik van alle traditionele muziekinstrumenten maakt deze dagen tot een uitzonderlijke belevenis. Door aan deze poedja's deel te nemen worden wij geholpen tijdens het bardo. We kunnen bovendien wensgebeden uitspreken voor overleden personen, familieleden of kennissen. U kunt de namen van deze overledenen meebrengen. De driedaagse wordt afgesloten met een groot offerritueel.
Deelnemen aan slechts een of twee dagen is ook mogelijk.

Bijdrage: € 97 (alles inbegrepen)
Bijdrage, enkel voor de rituelen: € 10 per dag (zonder verblijf noch maaltijd)

JULI 2006

■ ***Maandag 3 tot zondag 9 juli Een intensieve retraite Tibetaanse yoga met Lama Zeupa***



Een intensieve cursus die zich richt tot hen die Tibetaanse yoga wensen te beoefenen. Naast het dagelijks programma van de rituelen worden er twee yogasessies per dag gehouden. Voor alle personen die reeds een yogaweekend hebben gevolgd, is dit een uitstekende gelegenheid om tot oefening over te gaan in plaats van te praten. Ook beginners zijn welkom, als ze onmiddellijk met een intensieve aanpak wensen kennis te maken. Tibetaanse yoga, een uitgave van Kunchab Publicaties, wordt als cursusboek gebruikt! Er gaan grote kracht en zegeningen uit van de oefeningen die Kaloe Rinpochee heeft gekozen. Het is dan ook evident dat een week van intensieve praktijk als deze een bijzondere gebeurtenis kan worden en ons in elk geval in de gelegenheid stelt op een indringende manier met de oefeningen en meditaties om te gaan. Iedereen is welkom, ook al komt men voor de eerste keer.
Men dient op voorhand te reserveren.
De betaling van € 249,00 geldt als voorschot.
Het aantal deelnemers is beperkt.

Bijdrage: € 249 (alles inbegrepen)

■ ***Maandag 10 juli Vollemaansritueel, 20 uur***

■ ***Maandag 17 tot woensdag 19 juli Tara-retraite***

Boeddha Shakyamoeni heeft over deze bodhisattvi met veel lof gesproken tijdens tantrische onderrichtingen. Tara is de vrouwelijke manifestatie van de geest van alle boeddha's. Ze wordt verbonden met oorspronkelijke wijsheid en mededogen. Letterlijk betekent Tara 'bevrijdster'. Zij vertegenwoordigt de kracht die bevrijdt van angsten en gevaren. Haar verschillende aspecten worden beschreven in de lofzangen die deel uitmaken van de Tara-beoefening die we vaak 's morgens reciteren. Zij heeft de verschijningsvorm van een mooi, sierlijk, jong meisje van de groene kleur met een glimlachend aangezicht. Naast 'Bevrijdster' wordt ze ook wel 'moeder van alle verlichte wezens' of 'zij die helpt oversteken naar de andere oever' genoemd.
De monniken raadden haar aan te bidden opdat ze een mannelijk lichaam zou kunnen verwerven en zo de verlichting bereiken, maar zij antwoordde: "Hier is geen man, geen vrouw, geen zelf, geen persoon. Het etiket 'mannelijk' en 'vrouwelijk' heeft geen essentie, maar brengt simpele geesten in verwarring". Ze deed de volgende wens: "Talrijk zijn zij die de verlichting in een mannenlichaam willen bereiken, niemand wenst in een vrouwelijk lichaam voor het welzijn van de levende wezens te handelen. Daarom zal ik tot samsara geledigd is, mij inzetten voor alle levende wezens in het lichaam van een vrouw".

■ ***Maandag 17 juli geeft Lama Karta om 15u de initiatie van de Groene Tara.***



Deze initiatie vormt een sterke aansporing. De initiaties zijn vooral bedoeld voor hen die met beoefening bezig zijn. In elk geval is het zo dat men minstens toevlucht moet hebben genomen om deel te nemen. Zo worden voor het doorgeven van de zegeningen de beste voorwaarden geschapen. ***Nadien doen we samen de retraite.*** Er zal gelegenheid zijn tot het stellen van vragen om deze meditatie goed te leren uitvoeren. Deze meditatie is eveneens heilzaam voor het instituut als zodanig.

Bijdrage: € 97 (alles inbegrepen vanaf maandag 15u).
Wanneer men enkel voor de initiatie komt is de bijdrage € 10.

Donderdag 20 tot zondag 23 juli
De vier edele waarheden,
Onderricht en geleide meditatiepraktijk,
Lama Karta



Hoe kun je nu beter het boeddhisme leren kennen dan op deze wijze! De vier edele waarheden vormen de kern van Boeddha's onderrichtingen. Ze kunnen tevens op verschillende niveaus worden uiteen gezet. Alle kernbegrippen van het boeddhisme komen er in voor: zoals geweldloosheid, karma, interrelatie, leegte en verlichting.

dag 1: het lijden
Waarom spreekt Boeddha zo dikwijls over lijden?
Waarom eerst over dit onderwerp en pas later over leegte?

dag 2: het ontstaan van het lijden
Wat is de rol van karma en storende emoties? Waarom lijdt de mensheid voortdurend?

dag 3: het ophouden van het lijden
Is het wel mogelijk het lijden te doen ophouden? Wat betekent nirwana?

dag 4: het pad
Waaruit bestaat de raad die Boeddha geeft?
Welke methoden stelt de Boeddha voor en welke resultaten mag je verwachten?

Een overzicht van wat men gemeenlijk het boeddhisme noemt. Lama zal niet alleen de theorie uitleggen maar ook begeleide meditatie-oefeningen voorstellen die kunnen helpen bij de beoefening. Ook de Dalai Lama legt zeer sterk de nadruk op de kennis van deze vier waarheden, maar al evenzeer op het integreren van wat Boeddha hierover onderwees in een meditatiepraktijk en in het dagelijks leven. Een basiscursus over fundamentele aspecten i.v.m. Boeddha's onderrichtingen gekoppeld aan een meditatiepraktijk.

Bijdrage: € 135 (alles inbegrepen)

Woensdag 26 tot zondag 30 juli
Mahakala-retraite,
met Lama Tashi Nyima en Lama Zeupa



Mahakala is de toornige manifestatie van Tchenrezig, de bodhisattva uit wie de liefde en het mededogen van alle boeddha's emaneert. Hij vertegenwoordigt eveneens de energie die alle obstakels doet verdwijnen welke zich tijdens onze spirituele vooruitgang voordoen en helpt de angsten te overwinnen.
De zwarte Mahakala is "een beschermer die snel tussenbeide komt en alle wensen vervult".

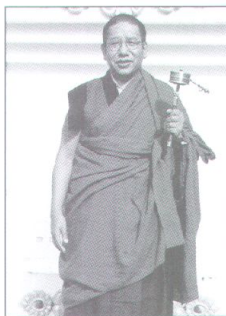
Op woensdag 26 juli geeft Lama Zeupa
om 15 uur de Mahakala-initiatie.

Deze initiatie vormt een sterke aansporing. De initiaties zijn vooral bedoeld voor hen die met beoefening bezig zijn. In elk geval is het zo dat men minstens toevlucht moet hebben genomen om deel te nemen. Zo worden voor het doorgeven van de zegeningen de beste voorwaarden geschapen. Nadien doen we samen een retraite. Er zal gelegenheid zijn tot het stellen van vragen om deze meditatie goed te leren uitvoeren. Evenals de Tararetraite is deze meditatie heilzaam voor het instituut zelf.
Iedereen is welkom.

Bijdrage: € 162 (alles inbegrepen, vanaf woensdagnamiddag)
Wanneer men enkel voor de initiatie komt is de bijdrage € 10.

AUGUSTUS 2006

Maandag 31 juli tot zondag 6 augustus
Zomerretraite : mediteren met de venerabele Lama Cherab Gyalten Rinpochee en Lama Tashi Nyima



Het instituut Yeunten Ling beschouwt het bezoek van Lama Sherab Gyaltsen als een grote zegening. De ceremonie van de inwijding van de bouwgrond voor de tempel werd vorig jaar geleid door Lama. De resultaten van die indrukwekkende ceremonies zijn nu duidelijk op het terrein zichtbaar geworden: de nieuwe tempel manifesteert zich steeds duidelijker in Yeunten Ling.

Lama Sherab Gyaltsen ontving zijn monnikswijding van de zestiende Karmapa en heeft alle niveaus doorlopen tot het allerhoogste van dorje lopeun in het klooster van Rumtek (Sikkim).
Hij is zeer bekend in Nepal en wordt gewaardeerd door duizenden dharmabeoefenaars. In zijn klooster worden grote bijeenkomsten georganiseerd die gewijd zijn aan de beoefening van de dharma, waaraan steeds drie- à vierduizend personen deelnemen.
Lama Sherab Gyaltsen wordt niet alleen gewaardeerd door de Tibetaanse gemeenschap, maar ook door vele beoefenaars van andere nationaliteiten die aan deze beoefeningen hebben deelgenomen.

Shinee is een vaardige methode om de geest tot rust te brengen en in een staat van mentale stabiliteit te verkeren. Deze beoefening brengt ons tot een tweede fase in de meditatie, ook lhagtong of helder inzicht genoemd. Shinee verleent soepelheid aan de geest en elimineert mentale en fysieke starheid.
Lhagtong wordt in een tweede fase bereikt wanneer de concentratie, als resultaat van shinee, door de ontwikkeling van het heldere inzicht, tot het herkennen van de natuur van de geest en tot de bevrijding van elke vorm van lijden leidt. Alle personen die wensen deel te nemen aan een intensieve retraite en een geleidelijk pad in de meditatie willen volgen, zijn welkom. Lama Tashi Nyima leidt de eerste twee dagen. Vanaf woensdag 2 augustus zal de venerabele Lama Cherab Gyaltsen Rinpochee de retraite verder begeleiden. In de voormiddag geeft Lama onderricht. In de namiddag mediteren we samen met Lama. Dit jaar is de retraite een zeer bijzondere aangelegenheid omdat we de grote zegen hebben te mogen mediteren samen met Lama Cherab Gyaltsen.

Bijdrage : € 249 (alles inbegrepen)

■ ***Maandag 7 tot vrijdag 11 augustus***
Zomercursus Tibetaanse schilderkunst Tharphen

Tharphen is de zoon van Gega Lama. Hij is zowat tien jaar bij zijn vader in de leer geweest. Deze laatste, één van de belangrijkste meesterschilders die uit Tibet is gekomen, heeft veel bijgedragen aan de ontwikkeling van ons instituut.
Stapsgewijze inwijding in de kunst en de techniek van het tekenen en schilderen:

- de techniek van het tekenen en het gebruik van kleur;
- de geschiedenis en de kenmerken van de Karma Gardri-stijl;
- correctie van het werk van de cursisten.

De gevorderden zullen begeleiding en advies krijgen om te werken met kleur. Tharphen zal elke cursist individueel begeleiden.
Benodigdheden: papier, passer, lat, potlood, houtskool.

Bijdrage: € 173 voor vijf dagen, alles inbegrepen, of
€ 105 voor de cursus met middagmaal, of
€ 50 enkel voor de cursus

■ ***Woensdag 9 augustus Vollemaansritueel, 20 uur***

■ ***Zaterdag 12 tot maandag 14 augustus***
Drie Lama's, drie Filosofen

De drie voorvaders die meestal vermeld worden in de Kagyu-overdracht zijn **Naropa**, **Marpa** en **Milarepa**. Ze leefden allen in de elfde eeuw van onze tijdrekening. Elk van onze lama's zal een van deze eminente figuren voorstellen en enkele van hun frappante uitspraken becommentariëren. Een uitstekende gelegenheid om onze lama's aan het woord te horen en deze historische figuren uit de geschiedenis van het boeddhisme van nabij te leren kennen.

■ Zaterdag 13 augustus, **Naropa**, Lama Zeupa



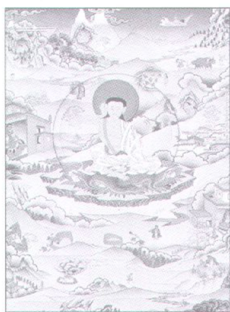
Naropa was een leerling van Tilopa en zelf leraar van Marpa. Hij was de zoon van een koning uit Bengalen en al vroeg een veelbelovend geleerde. Hij werd monnik en later abt van Nalanda, een van de grote boeddhistische universiteiten van India. Na acht jaar liet hij het academische leven achter zich en werd een bedelende yogi, op zoek naar zijn ware leraar. Na veel moeilijkheden ontmoette hij Tilopa, van wie hij de hogere tantra's en mahamoedra leerde.

■ Zondag 14 augustus, **Marpa**, Lama Karta



Marpa de Vertaler was een leerling van Naropa. Hij was een Tibetaanse leek die moeizame tochten naar India maakte om boeddhistische teksten te vinden. Hij bracht de zes yoga's van Naropa (zie: De essentie van het boeddhisme, Traleg Kyabgon, hoofdstuk 15) naar Tibet. Marpa ontving de mahamoedra-transmissie van zowel Naropa als Maitripa, en bereikte de hoogste realisatie. Zijn belangrijkste leerling was Milarepa.

■ Maandag 15 augustus, **Milarepa**,
Lama Tashi Nyima



Milarepa is de beroemdste Tibetaanse yogi. Hij was een leek en werd vereerd als iemand die in één leven de volledige verlichting bereikte. Hij is de stichter van de Kagyuschool. Door omstandigheden hield hij zich in zijn jeugd bezig met zwarte magie, maar hij kwam tot inkeer. Hij werd naar Marpa toegezonden, maar die wilde hem aanvankelijk geen onderricht geven. Hij onderwierp Milarepa integendeel aan zware beproevingen om diens karma te zuiveren. Uiteindelijk kreeg Milarepa toch het onderricht. Daarna trok hij zich terug in de bergen, waar hij een uiterst sober leven leidde. Milarepa is beroemd om zijn mystieke gezangen, lang na zijn dood verzameld als "De honderdduizend gezangen van Milarepa". Onder zijn bekendste leerlingen tellen we Retchungpa en vooral Gampopa.

Er worden telkens twee onderrichtsessies voorzien: om 10.30 uur en om 14.30 uur.

Bijdrage: € 97 alles inbegrepen

■ ***Maandag 28 tot donderdag 31 augustus***
Vier tantra's met de drie Lama's



De oorsprongsgeschriften van het vajrayana-boeddhisme. De teksten worden toegeschreven aan de Boeddha Shakyamoeni in verschillende manifestaties en elk ervan beschrijft gewoonlijk de mandala en praktijk die betrekking heeft op een bepaald verlicht wezen. Het woord tantra betekent letterlijk "draad" of "continuïteit".
In het vajrayana erkent men over het algemeen vier klassen tantra: Kriyatantra, Caryatantra, Yogatantra vormen daarbij de uiterlijke of lagere tantra's; Anuttarayogatantra is de innerlijke of hogere tantra.
Deze cursus vormt een uitstekende gelegenheid om dag na dag elk van de vier tantra's te leren kennen. Op die manier zal het ook duidelijk worden waar het Tibetaans boeddhisme voor staat.

Bijdrage: € 135 (alles inbegrepen)

SEPTEMBER 2006

■ ***Zondag 10 september Feest van het boeddhisme***

Tien jaar geleden werd dit feest voor het eerst georganiseerd. Sindsdien kent het een stijgend succes: het wordt bijgewoond door honderden nieuwsgierigen en bezoekers. Deze ontmoetings- en informatiedag heeft plaats onder de auspiciën van de Boeddhistische Unie van België (B.U.B.).
Ook deze keer wordt het een bijzonder feest met in de voormiddag rituelen uit de verschillende boeddhistische tradities, een kennismaking met meditatie uit diezelfde tradities en in de namiddag is er een boeddhistisch cultureel programma. Als de maag begint te knorren kan je genieten van allerlei oosterse lekkernijen.
Mis deze gezellige en interessante dag niet!

Het instituut is dan eveneens toegankelijk voor iedereen die zich wil informeren of een eerste contact zoekt.
U kan er best een leuke familiedag van maken! Iedereen is welkom!
Een vrijwillige bijdrage om de kosten te dekken is welkom. We stellen € 2 per persoon voor.

■ ***Zaterdag 23 en zondag 24 september***
Shinee met Lama Karta

Dit meditatieweekend richt zich tot de beoefenaars die wensen te mediteren onder leiding van een lama. Er worden twee meditatiesessies per dag voorzien. Er is ook gelegenheid tot het stellen van vragen. De beoefening is bedoeld om de persoonlijke ervaring te verdiepen en vooruit te komen op de weg van de meditatie. Tot oefenen overgaan in plaats van te praten kan geen kwaad. Het instituut Yeunten Ling is verheugd op die manier iedereen aan te zetten tot het ontwikkelen van een intensieve meditatiepraktijk. Tenslotte vertegenwoordigt dit nu juist de koninklijke weg naar de bevrijding waarover de Boeddha het heeft. Samen met Lama Karta mediteren biedt kostbare momenten die tot een spirituele beleving inspireren.

Bijdrage: € 59 alles inbegrepen

PRAKTISCHE INFORMATIE

Begeleiding tijdens de cursussen

- Aarzel niet een beroep te doen op de medewerkers van het instituut – op het secretariaat, in de keuken, in het winkeltje, bij de rituelen in de tempel – om meer toelichtingen te krijgen over de gewoontes en mogelijkheden die in het instituut gebruikelijk zijn.
- Tijdens de cursussen is het steeds mogelijk een onderhoud te hebben met en lama om vragen in verband met de persoonlijke praktijk te stellen en van gedachten te wisselen over de manier waarop het verder kan. Voor een dergelijk gesprek zijn geen tarieven voorzien. Het is evenwel gepast een persoonlijke bijdrage aan te bieden als teken van dankbaarheid. Deze contacten kunnen helderheid en stabiliteit in de beoefening brengen. Ze stimuleren tevens het doorzettingsvermogen, een goede basis om te slagen.

Deelname in de kosten voor activiteiten in Yeunten Ling

Onderricht: 10 € per dag, tenzij anders vermeld
Verblijf: 28 € per dag (logement & drie maaltijden)

De bijdrage voor de verwarmingskosten is geïntegreerd in de algemene prijsstelling.
Voor sommige cursussen is een globale prijs bepaald. Die vindt u bij de beschrijving van de cursus zelf.
Gelieve een kussensloop en lakens/slaapzak mee te brengen of te huren (6 €).

Inschrijving cursus

Reservering is noodzakelijk. Om de organisatie van een cursus (aankoop voedsel, verdeling kamers en dergelijke) beter voor te bereiden, vragen we een voorschot. Uw inschrijving is pas geldig na betaling van het voorschot:

- 20 € per persoon voor een weekend,
- 30 € per persoon voor een langere cursus.

(Opgelet: voor sommige cursussen geldt een aparte regeling!)

Betaling

In België: op rekening nr. 240-0291015-19
Betaling uit het buitenland voor cursussen in Yeunten Ling twee mogelijkheden:

1) door overschrijving op het International Bank Account Number bij Fortis
Bank IBAN: BE39 2400 2910 1519
BIC: GEBABEBB

2) door overschrijving op onze IBAN rekening bij de Bank van de Post,
IBAN: BE83 0001 2868 1715
BIC: BPOTBEB1
op naam van: Institut Yeunten Ling asbl
4 promenade St-Jean l'Agneau
B-4500 Huy

Opmerking: als u 'gedeelde kosten' (betaalcode SHA) kiest, worden er GEEN kosten aangerekend! Gelieve bij de overmaking **duidelijk de reden van betaling te vermelden!**
Met dank voor uw medewerking.

Annuleringsregeling

Bij annulering tot uiterlijk 10 dagen voor de cursus, wordt de helft van dit bedrag terugbetaald. Nadien is het gestorte voorschot niet meer terugvorderbaar. Wij hopen dat deze toelichting voor onze cursisten duidelijk is.

Afspraken voor de deelnemers aan de activiteiten

1. Reserveer altijd — liefst ruim — op voorhand. Wanneer het aantal deelnemers bekend is, kunnen we de maaltijden makkelijker berekenen en het verblijf vlotter organiseren.

2. Reserveer met een inschrijvingsformulier van onze website, per fax of per e-mail. Vermeld duidelijk alle gegevens: naam, adres, cursus, dag en uur van aankomst en vertrek, vegetariër of niet, koppel of niet, man of vrouw.

3. Als u om welke reden dan ook niet aan de cursus kunt deelnemen, gelieve ons hierover te informeren, ook al is dat op het laatste moment.

4. Lakens: wij herinneren u eraan dat om hygiënische redenen iedereen twee lakens dient te gebruiken: ofwel huurt u deze voor 6 € ofwel brengt u zelf twee lakens en een kussensloop mee! Ook al slaapt u in een slaapzak, toch moet u een onderlaken gebruiken. Het laken en de kussensloop die zich al op het bed bevinden dienen als bescherming en worden niet vervangen na elke cursus. Het is aan te bevelen een slaapzak of dekens en warme kleren mee te brengen, aangezien er slechts één deken voor elk bed voorhanden is.

5. Als u 's avonds toekomt, gelieve ten laatste vóór 19.00 uur aan te komen voor de inschrijving. Het is niet toegelaten om later te arriveren, gezien het secretariaat dan gesloten is.

6. Wij verzoeken alle bezoekers en cursisten geen huisdieren mee te brengen.

7. Een reductie van 25% wordt toegestaan aan kinderen, werklozen, studenten en senioren. Uitzonderlijk kan een reductie worden toegestaan aan personen met financiële moeilijkheden. De studenten of werklozenkaart dient te worden voorgelegd. De voorwaarde voor deze korting: lidmaatschap voor het lopende kalenderjaar.

8. Ouders worden verzocht hun kinderen niet zonder toezicht te laten tijdens hun verblijf.

9. De dagindeling tijdens een cursus:

- 07.00 uur Tara, Sangyee Menla, Aanroeping van de Lama of stille meditatie
- 08.00 uur Ontbijt
- 09.00 uur onderhoud van de gebouwen (zondag)
- 10.30 uur Onderricht
- 12.00 uur Middagmaal
- 13.00 uur onderhoud van de gebouwen (zaterdag)
- 15.00 uur Meditatie of onderricht (soms 14.30 uur)
- 18.00 uur Mahakala-meditatie
- 19.00 uur Avondmaal
- 20.00 uur Tchenrezig-meditatie

10. De resterende tijd wordt besteed aan de bereiding van de maaltijden of huishoudelijk werk (de vaat b.v.). Iedereen neemt er aan deel al naargelang zijn/haar mogelijkheden. Op het einde van het verblijf laten de deelnemers de kamers en badkamers netjes achter — gelieve even te stofzuigen, vuilnisbakjes te ledigen, toilet of douche schoon te maken, gehuurde lakens terug te brengen — en wordt de verwarming afgesloten.

11. Alle bezoekers en cursisten eerbiedigen de stilte en de rust in het instituut te eerbiedigen. Dit betekent:

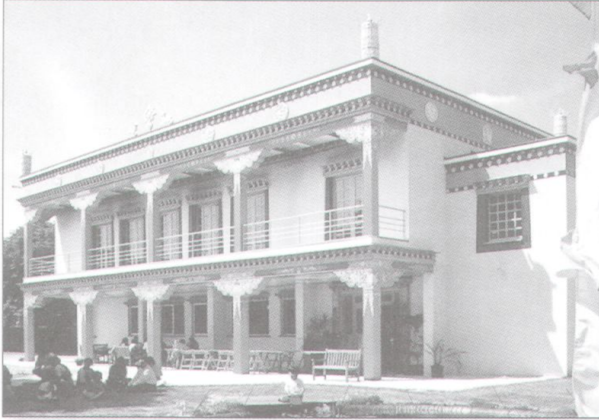
- geen gebruik van muziek of radio op de slaapkamers en daarbuiten;
- stilte, doven van de lichten en sluiten van de poort vanaf 22.00 uur;
- het heen-en-weer lopen in kamers en gangen beperken en zo rustig mogelijk laten gebeuren;
- te grote drukte vermijden tijdens of na de maaltijden.
- het gebruik van alcohol ander bedwelmend middel is strikt verboden.
- roken kan enkel in de rokershoek buiten de inkompoort.

Zaterdag: van 13 uur tot 14 uur
Zondag: van 9 uur tot 10 uur

Vanaf nu vragen we alle deelnemers minstens één uur per dag te willen helpen aan de werkzaamheden in het centrum.

Deze nieuwe gewoonte wordt ook in het programma van de cursus opgenomen en zal ons toelaten in het onderhoud van de gebouwen te voorzien.

TIBETAANS INSTITUUT IN SCHOTEN



Inleiding

Wij komen zeer dicht bij het 30-jarig bestaan van het instituut. Als je zo terugblikt op het verleden dan kijken we op een hele reeks activiteiten, initiatieven en gebeurtenissen. Wanneer we onze blik richten naar de toekomst, hebben we de neiging heel wat plannen te projecteren en ook de wens uit te spreken dat ze mogen gerealiseerd worden. Deze dagen – het heden dus – verlopen met de bedoeling iedereen zo goed mogelijk te bedienen. Dat betekent zowel individuele bezoekers, culturele organisaties, specifieke doelgroepen, scholen, als de steeds groeiende groep van beoefenaars die regelmatig gebruik maken van de diensten die aangeboden worden door het instituut.

Binnen het kader van de nakende erkenning van het boeddhisme door de Belgische overheid wordt alles natuurlijk nog belangrijker. Wij houden u zeker op de hoogte zogauw er concreet nieuws is over de stappen die ondernomen worden naar deze erkenning. Ondertussen gaan we gestadig verder en zijn weer heel blij u de volgende reeks van activiteiten aan te bieden.

Bij deze willen we u ook nog eens herhalen dat:

- indien u een gesprek wenst om uw praktijk wat te structureren zoiets altijd mogelijk is;
- dat u in het instituut kaarten voor het bezoek van de Dalai Lama in Brussel en Antwerpen kan kopen;
- dat u steeds uw wensen kunt uitspreken over onderwerpen voor voordrachten en nieuwe initiatieven in de programmatie;
- dat er tijdens de kantooruren voortdurend mensen aanwezig zijn in het instituut en dat ook de bibliotheek en het winkeltje dan open zijn;
- dat het instituut ook haar diensten aanbiedt en op verschillende plaatsen in het land voordrachten geeft, onder meer binnen het kader van de programma's van de volkshogescholen Vorming-Plus;
- dat u steeds welkom bent indien u op regelmatige basis uw diensten wil aanbieden als vrijwilliger en dit in zo wat alle domeinen van de werking van het instituut.

Wij danken alle mensen die onze werking ondersteunen van harte en nodigen u allen uit maximaal gebruik te maken van wat u hier geboden wordt.

PROGRAMMA

MAART 2006

■ ***Donderdag 9 maart, Losar: Meditatie van Tchenrezig met nadien nieuwjaarsreceptie, 20 uur***

Iedereen is welkom en mag vrienden meebrengen. Je kan aan het feest bijdragen door voedsel (taarten, gebak, koekjes, snoep, fruit, …) en/of drank (frisdrank, wijn) mee te brengen en dat vooraf in de zaal onder de tempel gereed te leggen. Na de meditatie komen we samen in die zaal en kan ieder genieten van de meegebrachte spijzen en drank. Het is elk jaar een gezellig moment waarmee het Tibetaanse nieuwjaar ingezet wordt.

■ ***Maandag 13 maart Poedja, 20 uur***

■ ***Dinsdag 14 maart Geleide meditatie, 20 uur***

■ ***Donderdag 16 maart Onderricht "Gehechtheid", 20 uur***

We maken het allemaal mee: we hechten ons zo gemakkelijk aan allerlei dingen: ons huis, onze auto, onze tv, onze kinderen, ons …

Wat kunnen we doen? Hoe kunnen we eraan verhelpen? Lama zal u doen inzien dat die gehechtheid eigenlijk voorkomt uit onwetendheid. Hij zal nuttige tips geven om die gehechtheid te overstijgen en zo minder lijden te ondervinden.

■ ***Donderdag 23 maart Meditatie van Tchenrezig, 20 uur***

■ ***Zondag 26 maart Geleid bezoek Kennismaking met het instituut, 15 uur***

Op een aangename manier maak je kennis met het Tibetaans Instituut. Hoe is het boeddhisme in België gekomen? Wat is de betekenis van de stoepa en de tempel? Hoe ziet een boeddhistische tempel eruit, buiten en binnen? Wat gebeurt er zoal in het Tibetaans Instituut? Op deze en andere vragen krijgt u de nodige antwoorden tijdens het geleid bezoek.

Geïnteresseerden zijn welkom om 15 uur. Gelieve een kwartiertje vóór de rondleiding aanwezig te zijn. Na het bezoek is er nog even gelegenheid tot napraten.

Bijdrage: € 3 (koffie/thee en koekjes inbegrepen)

APRIL 2006

■ ***Zondag 9 april Dagprogramma Kennismaking met het boeddhisme, 10.30 uur***

Lama zal een overzicht geven van de ontstaansgeschiedenis van het boeddhisme en de belangrijkste begrippen eruit verklaren. Hij zal tevens de ethische en filosofische achtergronden van het boeddhisme nader toelichten.

Wie was de Boeddha? Waarover heeft hij gesproken? Wat zijn storende emoties en hoe werken ze? Welke vaardige middelen stelt het boeddhisme voor?

Deze en nog veel andere vragen zullen zeker aan bod komen. Er is ook gelegenheid om zelf vragen te stellen.

Bijdrage: € 25 (onderricht en middagmaal inbegrepen)

■ ***Donderdag 13 april Vollemaansritueel, 20 uur***

Een van de lama's zal het ritueel leiden. We reciteren hierbij de poedja van Milarepa. Nadien volgt een tsok, waarbij alle voedsel en drank verdeeld worden onder de aanwezigen. Dat voedsel (koekjes, snoep, fruit, …) en drank (fruitsap, frisdrank, wijn) wordt door de aanwezigen zelf meegebracht en vooraf in de daarvoor beschikbaar staande schalen gelegd.

■ ***Vrijdag 14 april Leesgroep, 20 uur***

Vanaf deze sessie vragen wij een kleine bijdrage van 2 euro per persoon.

De bedoeling van deze bijeenkomsten is niet van uw intellectuele kennis te etaleren, wel van samen met anderen en op basis van praktische ervaring te leren praten over de dharma.

Als voorbereiding op het onderricht dat Z.H. de Dalai Lama over de Middenweg zal geven in Brussel, starten we met een nieuw boek **"Boeddhistische psychologie van de leegte"** van David Ross Komito. Dit boek bevat de tekst van de 'Zeventig stanza's' van Nagarjuna, met toelichting van de auteur. Voor deze nieuwe start van de leesgroep nodigen we alle belangstellenden uit. Lees vooraf tot en met pagina 33.

Het boek is uitgegeven door onze uitgeverij Kunchab en verkrijgbaar in de winkeltjes van onze instituten.

■ ***Donderdag 20 april Onderricht "De drie korven: Vinayana", 20 uur***

In een reeks van drie onderrichtingen zal Lama handelen over de "drie korven" of "tripitaka". Deze naam wordt gegeven aan de verzameling van drie geschriften: de Vinayana, de Soetra's en de Abhidharma.
Vinayana betekent letterlijk discipline en is een verzameling van onderrichtingen voor monniken en nonnen. Het is in feite een gedragscode die overeenstemt met de handelswijze van de Boeddha. Deze gedragscode werd later beetje bij beetje aangevuld met nieuwe regels, telkens als zich nieuwe situaties voordeden in het leven.

■ ***Donderdag 27 april***
Onderricht "De drie korven: Soetra's", 20 uur

Deze naam wordt gegeven aan alle teksten die de woorden van de Boeddha zelf bevatten. Ananda was gedurende veertig jaar de metgezel van de Boeddha geweest en hij stond bekend om zijn fenomenaal geheugen. Volgens de traditie werd hij verzocht om op het eerste concilie van Rajagrha voor de arhats uit het hoofd de onderrichtingen van de Boeddha te herhalen. Dit ligt aan de basis van de geschriften die wij soetra's noemen.

MEI 2006

■ ***Donderdag 4 mei Meditatie van Tchenrezig, 20 uur***

■ ***Maandag 8 mei Poedja, 20 uur***

■ ***Dinsdag 9 mei Geleide meditatie, 20 uur***

■ ***Donderdag 11 mei***
Onderricht "De drie korven: Abhidharma", 20 uur

De verzameling van geschriften dit tot de derde korf behoren, de Abhidharma, behandelt de analyse van de fenomenen (kosmologie, boeddhistische psychologische analyse, classificatie van de fenomenen) volgens de visie van de Boeddha. De term 'abhidharma' wordt wel eens gedefinieerd als een "analyse van de dharma volgens een superieur standpunt van de zuivere kennis".

■ ***Donderdag 18 mei***
Onderricht "Stilte in de storm", 20 uur

Als de historische Boeddha aan de mensheid één bijdrage heeft geleverd, dan is het wel deze: de mededeling dat de kern van onze geest helderheid, rust en onbelemmerdheid is. In de flitsende tijden die wij nu beleven, kunnen de raadgevingen van de Boeddha wellicht wat baat brengen.
Lama Karta zal uitleggen hoe je midden in de storm van het leven de rust kunt bewaren en wat daar de voordelen van zijn. Een onderricht over meditatie, wijsheid en juiste actie.

■ ***Vrijdag 19 mei Leesgroep, 20 uur***

■ ***Zondag 21 mei Geleid bezoek***
Kennismaking met het instituut, 15 uur

Zie 26 maart

JUNI 2006

■ ***Donderdag 8 juni***
Meditatie van Tchenrezig, 20 uur

■ ***Maandag 12 juni Poedja, 20 uur***

■ ***Dinsdag 13 juni Geleide meditatie, 20 uur***

■ ***Donderdag 15 juni Onderricht***
"Boeddhisme en sociaal engagement", 20 uur

Vaak wordt door niet-boeddhisten gedacht: 'Boeddhisten proberen de verlichting te bereiken en zijn daarom intens bezig met mediteren en met hun praktijk. Boeddhisten zijn daarom weinig sociaal geïnteresseerd.' Is dat wel zo?
Wanneer wij via het mededogen onze blik richten op de anderen, treden we wel uit het egoïstische kringetje dat we soms rond onszelf trekken. Sociaal engagement is dan niet ver weg. Lama zal de boeddhistische visie over het sociaal bezig-zijn verder uitdiepen. Een aanrader.

■ ***Donderdag 22 juni***
Meditatie van Tchenrezig, 20 uur

■ ***Donderdag 29 juni Onderricht***
"Uitleg over de meditatie van Tchenrezig", 20 uur

Mededogen is een typisch boeddhistisch begrip. Het begrip kent vier gradaties: maitri, de liefde van een moeder voor haar eniggeboren kind, karuna, het verlangen om ter hulp te komen aan alle levende wezens die lijden, mudita, het verlangen om zonder enige jaloersheid deel te nemen aan het geluk van de anderen, en upekka, de totale gelijkmoedigheid van degene die noch vrienden, noch vijanden meer heeft. Tchenrezig is de grote bodhisattva van het universele mededogen. Elke week doen wij zijn meditatiepraktijk. Lama zal op gedetailleerde wijze de betekenis en het verloop van deze praktijk toelichten.

JULI 2006

- ***Zondag 2 juli Dagprogramma***
  De vier edele waarheden, 10.30 uur

Tijdens de eerste cyclus van onderrichtingen sprak de Boeddha over de vier edele waarheden. Deze vormen de kern van de hele boeddhistische filosofie. Wat is lijden? Welke zijn de oorzaken ervan en hoe kunnen we aan dat lijden ontsnappen? Wat zijn storende emoties en wat is hun rol? Wat is de wet van karma?
Lama zal ons dat allemaal helder uiteenzetten en daarbij een reeks van goede en praktische raadgevingen meegeven voor het dagelijks leven.

Bijdrage: € 25 (onderricht en middagmaal inbegrepen)

AUGUSTUS 2006

- ***Donderdag 17 augustus***
  Meditatie van Tchenrezig, 20 uur

- ***Donderdag 24 augustus Onderricht***
  "De hartsoetra:
  een warm hart en helder inzicht", 20 uur

Dit is de kortste maar populairste van de prajnaparamitasoetra's. De prajnaparamita is een naam voor een verzameling van mahayana-soetra's die de leer van de leegte uiteenzetten. Prajna betekent de opperste kennis, d.w.z. de kennis die onmiddellijk leidt naar de waarheid die naar de verlichting leidt. In het mahayanaboeddhisme is prajna de kennis van de leegte van een individueel zelf en van de leegte der fenomenen. De hartsoetra is daar de kern van.

- ***Donderdag 31 augustus***
  Meditatie van Tchenrezig, 20 uur

SEPTEMBER 2006

- ***Donderdag 7 september***
  Vollemaansritueel, 20 uur

- ***Maandag 11 september Poedja, 20 uur***

- ***Dinsdag 12 september Geleide meditatie, 20 uur***

- ***Donderdag 14 september***
  Het edele achtvoudige pad, 20 uur

- ***Donderdag 21 september***
  Meditatie van Tchenrezig, 20 uur

- ***Donderdag 28 september***
  Meditatie van Tchenrezig, 20 uur

- ***Vrijdag 29 september Leesgroep, 20 uur***

NAROPA-INSTITUUT IN CADZAND

PROGRAMMA

MAART 2006

■ ***Zondag 19 maart Dagprogramma***
Boeddhisme in het dagelijks leven,
10.30 uur, Lama Karta

Training van de geest (lodjong)
Het boeddhisme leert op een eenvoudige wijze hoe je alle omstandigheden van het leven kunt gebruiken als een middel om inzicht en een hogere vorm van vrijheid te verwerven. De beoefening van lodjong brengt de mediterende ertoe de 'geest van verlichting' te ontwikkelen: het altruïsme gesteund op liefde en mededogen voor alle levende wezens. Wanneer we dit leren, kunnen we een openheid van geest creëren die ons ertoe brengt alle omstandigheden van het dagelijks leven als meditatiebasis voor de innerlijke transformatie te gebruiken. Een mooie gelegenheid voor wie wil ontdekken hoe het boeddhisme in het gezin en op het werk kan worden geïntegreerd. Deze training is een eeuwenoude en sterke oefening en bevat vele vaardige raadgevingen, ook voor mensen uit onze cultuur!

Bijdrage: € 21 (cursus en middagmaal inbegrepen)

APRIL 2006

■ ***Van 3 tot 16 april zal Lama Karta verblijven in het Naropa-instituut.***

Wie graag een persoonlijk onderhoud met Lama heeft, kan op afspraak tijdens deze periode terecht.
Gedurende het verblijf van Lama Karta is er elke avond **Tchenrezig**-meditatie om 20 uur. Iedereen is welkom.

■ ***Donderdag 13 april Vollemaansritueel, 20 uur***

Een van de lama's zal het ritueel leiden. We reciteren hierbij de poedja van Milarepa. Nadien volgt een tsok, waarbij alle voedsel en drank verdeeld worden onder de aanwezigen. Dat voedsel (koekjes, snoep, fruit, ...) en drank (fruitsap, frisdrank, wijn) wordt door de aanwezigen zelf meegebracht en vooraf in de daarvoor beschikbaar staande schalen gelegd.

■ ***Zaterdag 15 en zondag 16 april***
Meditatietraining voor iedereen, Lama Karta

Om de geest tot rust te brengen en te verkeren in een staat van mentale stabiliteit dienen we de praktijk van Shinee te beoefenen. Deze beoefening brengt ons tot een tweede fase in de meditatie, ook lhagtong of helder inzicht genoemd. Shinee verleent soepelheid aan de geest en elimineert mentale en fysieke starheid. Lhagtong wordt bereikt door de ontwikkeling van het helder inzicht. Het herkennen van de ware natuur van de geest en de bevrijding van lijden kunnen, volgens de boeddha, gerealiseerd worden mits meditatiepraktijk wordt ontwikkeld. Met dit intensieve praktijkweekend kunnen we hiermede al een begin maken.
Eenieder met interesse voor meditatie is van harte welkom.

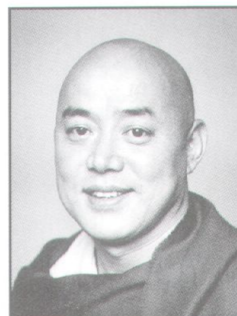
Bijdrage: € 59 (cursus, verblijf en maaltijden inbegrepen)

■ ***Maandag 17 april Opendeurdag 14.30 uur***

Vanaf 14.30 uur is iedereen van harte welkom. Het is een uitstekende gelegenheid om het instituut te leren kennen en de tempel die maar pas helemaal klaar is te bewonderen.

MEI 2006

■ ***Zaterdag 13 en zondag 14 mei***
Yoga en boeddhisme, Lama Zeupa



Deze lichamelijke en spirituele yoga bestaat uit oefeningen die spraak en geest harmoniseren in een meditatievorm die zeer toegankelijk is. De oefeningen integreren houding, gebaren en symbolen, ontspanning, technieken van automassage, ademhalingsoefeningen, praktijken voor de subtiele

ademhaling en de chakra's, het reciteren van teksten om mededogen en leegte te ontwikkelen.
Kaloe Rinpochee heeft dit geheel van oefeningen ontworpen om de westerlingen op de weg van meditatie te helpen. Lama zal de boeddhistische filosofie aan de hand van de begrippen mededogen, interrelatie en leegte, relatieve en absolute werkelijkheid nader toelichten. Een ideaal moment dus om met het Tibetaans boeddhisme en de Tibetaanse yoga kennis te maken en de wisselwerking tussen de twee te leren kennen.
Het boek van Kaloe Rinpochee 'Tibetaanse yoga' en de recent gepubliceerde dvd 'Yoga from Tibet' kunnen een hulp en leidraad zijn om ook later zelf aan de slag te blijven.

Bijdrage: € 59 (cursus, verblijf en maaltijden inbegrepen)

■ ***Van 13 tot 19 mei zal Lama Zeupa in het Naropa-instituut verblijven.***

Wie graag een persoonlijk onderhoud met Lama heeft, kan op afspraak tijdens deze periode terecht.
Gedurende het verblijf van Lama Zeupa is er elke avond **Tchenrezig**-meditatie om 20 uur. Iedereen is welkom.

JUNI 2006

■ ***Zaterdag 10 en zondag 11 juni***
Mahamoedra-meditatie, Lama Karta

Shinee is de vaardige methode om de geest tot rust te brengen, verleent soepelheid aan de geest en elimineert mentale en fysieke starheid. Deze beoefening brengt ons in een tweede fase van meditatie, lhagtong genaamd. Door de eenpuntige concentratie komt helder inzicht tot ontwikkeling en leidt ons naar diepere inzichten over de natuur van de geest. De mahamoedra-meditatie is het derde en hoogste niveau van realisatie.
Lama zal uitleggen hoe men de verschillende meditatiefasen doorloopt en welke methoden er bestaan binnen deze praktijk.

Bijdrage: € 59 (cursus, verblijf en maaltijden inbegrepen)



JULI 2006

■ ***Van 10 tot 16 juli zal Lama Tashi Nyima in het Naropa-instituut verblijven.***

Wie graag een persoonlijk onderhoud met Lama heeft, kan op afspraak tijdens deze periode terecht.
Gedurende het verblijf van Lama Tashi Nyima is er elke avond **Tchenrezig**-meditatie om 20 uur. Iedereen is welkom.

■ ***Maandag 10 juli Vollemaansritueel, 20 uur (zie hoger)***

■ ***Donderdag 13 tot zondag 16 juli***
Vier gedachten, Lama Tashi Nyima



Gedurende deze dagen zal Lama per dag zijn aandacht schenken aan een van de vier gedachten die de geest naar de dharma wenden. Deze zijn:

1. De kostbare menselijke geboorte met haar vrijheden en kansen;
2. Vergankelijkheid en de onvermijdelijkheid van de dood;
3. Het allesdoordringende lijden in samsara;
4. De onfeilbaarheid van karma.

Deze cursus is een ideale gelegenheid voor personen die interesse hebben opgevat om hun kennis en inzichten van het boeddhisme te verdiepen aan de hand van de uitleg die Lama zal geven over dit diepzinnige model.

Bijdrage: € 135 (alles inbegrepen)

AUGUSTUS 2006

■ ***Zaterdag 5 en zondag 6 augustus Kracht van geduld, werken met emoties, Lama Karta***

In het boeddhisme wordt het belang van liefde en mededogen sterk benadrukt en gezien als de basis van iedere spirituele beoefening. Willen we de liefde en het mededogen die we in potentie allemaal in ons hebben ten volle ontwikkelen, dan is het essentieel om het tegenovergestelde – haat en agressie – de baas te worden. Door de beoefening van geduld en tolerantie kunnen we de hindernissen van haat en agressie het hoofd bieden en ons streven naar vrede en liefde ruim baan geven. De technieken die Lama zal uiteenzetten zijn niet alleen geschikt voor boeddhisten, maar voor iedereen die graag een beter mens wil worden.

Bijdrage: € 59 (cursus, verblijf en maaltijden inbegrepen)

■ ***Zaterdag 26 en zondag 27 augustus Manjushri, initiatie en praktijkweekend***



Manjushri wordt gezien als de "vader van alle boeddha's" omdat hij de wijsheid van het juiste onderscheid vertegenwoordigt. Hij is het symbool van de wijsheid van alle verlichte wezens. Het ontwikkelen van die wijsheid voert uiteindelijk tot de staat van verlichting. Zijn meditatie bevordert het intellect, het begripsvermogen in het algemeen en vooruitgang op het vlak van de studies in het bijzonder.



■ ***Op zaterdag geeft lama om 15 uur de Manjushri-initiatie***

Iitiaties zijn vooral bedoeld voor hen die al toevlucht genomen hebben en met de praktijk(en) bezig zijn. Zo worden voor het doorgeven van de zegeningen de optimale voorwaarden geschapen.

Bijdrage : € 59 (verblijf en maaltijden inbegrepen)

ALGEMENE INFORMATIE

Kerkgenootschap

Het Naropa Instituut, met als rechtspersoon een kerkgenootschap, heeft o.a. als doel het bevorderen dat eenieder, doch vooral haar leden, in de gelegenheid wordt gesteld in woord, beeld en geschrift kennis te nemen van de boeddhistische leer.
Het Naropa Instituut is geen klooster of leefgemeenschap maar een plaats waar het boeddhisme bestudeerd en beoefend wordt, een religieus centrum dat open staat voor iedereen die kennis wil nemen van de boeddhistische leer.
De benadering, inzichten en methodes van het boeddhisme willen een bijdrage leveren aan een harmonische samenleving en het geluk en welzijn bevorderen van zo veel mogelijk levende wezens.

Schenking en inkomstenbelasting

Het Naropa Instituut beoogt niet het maken van winst. Voor een sluitende exploitatie is het Instituut afhankelijk van contributies van haar leden, giften en donaties, en hetgeen verkregen wordt door erfstellingen en legaten.
Eenmalige giften en de jaarlijkse bijdrage aan het kerkgenootschap zijn fiscaal aftrekbaar met een drempel van 1% van het onzuiver inkomen tot een maximum van 10 % van het onzuiver inkomen.
Periodieke giften, minimaal 5 jaar, die berusten op een notariële akte, kennen geen drempel of maximum en zijn volledig aftrekbaar.
Indien u een periodieke gift overweegt van meer dan 200 euro, dan zal het Instituut gaarne de kosten van de notaris voor zijn rekening nemen. Voor nadere informatie kunt u contact opnemen met ons secretariaat.
Voor uw hulp zijn wij u zeer erkentelijk!

Dagindeling van een weekendcursus
Zaterdag: onderricht en/of beoefening om 10.30 en 15.00 uur
Zondag: onderricht en/of beoefening om 10.30 en 14.30 uur
Meditaties om 07.00, 18.00 en 20.00 uur
Maaltijden om 08.00, 12.00 en 19.00 uur

Bijdrage

In de prijsopgave zit de bijdrage voor de cursus en voor verblijf in volpension vanaf zaterdagmorgen tot zondagnamiddag. Voor een éénpersoonskamer wordt een toeslag van vijf euro per nacht gevraagd.

Inschrijving

U kunt gebruik maken van een inschrijfformulier op de website of u per telefoon, fax of e-mail aanmelden. De bijdrage wordt volledig vooraf betaald, bij voorkeur ten laatste een week voor de aanvang van de cursus. Voor de bankgegevens verwijzen we u naar de achterflap van het magazine.
Bij annulering tot ten laatste10 dagen voor de cursus wordt de helft van de bijdrage terugbetaald. Na die datum is terugbetaling niet meer mogelijk.

Lidmaatschap 2006 voor Nederland

Het lidmaatschap is noodzakelijk om deel te nemen aan de activiteiten. Het bedraagt 25 euro per kalenderjaar en omvat tevens een abonnement op het Kunchab Magazine. Leden van het Naropa Instituut zijn tevens lid van de gehele mandala, met name de drie Instituten in België.
Voor leden zijn alle bijdragen fiscaal aftrekbaar.

Indien u in de toekomst automatisch uw bijdrage voor elk kalenderjaar wil storten, vragen wij u volgend formulier in te vullen. De betaling van het lidmaatschap zal bijgevolg ieder jaar of maandelijks aan uw bankrekening worden aangeboden.

INSCHRIJFFORMULIER LIDMAATSCHAP NEDERLAND

Naam & voornaam .... m / v

Adres .... Nr. ....

Postcode .... Plaats ....

Telefoonnummer ....

E-mailadres ....

Bankrekeningnummer ....

Ik wens mij in te schrijven als
- ❑ gewoon lid: € 25
- ❑ actief lid: € 150
- ❑ lid-weldoener: € 300

Ik betaal de bijdrage
- ❑ per maand
- ❑ per jaar

Ik doe de betalingen door middel van:

- ❑ *acceptgiro*, met vermelding van uw keuze van lidmaatschap
- ❑ een *contante* betaling, in het Instituut ....
- ❑ een *doorlopende opdracht*: u neemt zelf contact op met uw bankinstelling en geeft een betalingsopdracht ten name van het Naropa Instituut, Vierhonderdpolderdijk 10, 4506 HL Cadzand, op rekeningnummer 97.25.37.161, onder vermelding van uw keuze van lidmaatschap.
- ❑ een *machtiging voor incasso*: u geeft het Naropa Instituut de toestemming om de doorlopende overboekingen rechtstreeks aan uw bank aan te bieden.
  Bij deze keuze dient u dit inschrijfformulier te kopiëren en ondertekend per post te versturen naar het Naropa Instituut, Vierhonderdpolderdijk 10, 4506 HL Cadzand.

Ik blijft gerechtigd deze doorlopende opdracht tussentijds stop te zetten.

Plaats: .... Datum: ....

Handtekening: ....
alleen bij machtiging voor incasso

Deze bijdrage is *fiscaal aftrekbaar in Nederland.* U kunt dit formulier met internet, per post of fax versturen naar: Naropa Instituut, Vierhonderdpolderdijk 10, 4506 HL Cadzand in Nederland, fax 0117 45 48 15.

Samenwerkingsverbanden
KORTRIJK: BRUG DER WIJSHEID



Brug der Wijsheid stelt volgende activiteiten voor

Brug der Wijsheid is een culturele vereniging gevestigd in Kortrijk. De groep werkt nauw samen met onze instituten om mensen uit hun regio de kans te geven om kennis te maken met het boeddhisme.

Programma 2006

Maandag 24 april : Vrouw zijn in het boeddhisme
Zaterdag 17 juni : Dagprogramma Tibetaanse Yoga
Dinsdag 26 september : Onderricht over meditatie
Zaterdag 14 oktober : Dagprogramma meditatie

Voor meer inlichtingen

Contacteer het secretariaat van Brug der Wijsheid, Hullekenstraat 5, 8510 Kortrijk-Marke, tel/fax 056 204124, stuur een mailtje naar brug.der.wijsheid@skynet.be of bezoek www.tibetaans-instituut.org/kortrijk .

Maandag, 24 april 2006 – een lezing met Lama Karta
Vrouw zijn in het boeddhisme

De Boeddha erkende geen kaste of klasse als een ethisch hogere. Op dezelfde manier aanvaardde hij mannen en vrouwen op voet van gelijkheid in de Dharma. De Boeddha heeft duidelijk gezegd dat zijn leer afhing van monniken én nonnen, mannelijke én vrouwelijke leken. Boeddhistische beoefening richt zich namelijk op de ontwikkeling van hele en evenwichtige mensen, die vrij zijn van de gesocialiseerde 'mannelijke' en 'vrouwelijke' patronen van gedachten, spraak en gedrag en die in contact staan met beide aspecten van zichzelf. Ultiem gesproken kunnen we stellen dat de uiteindelijke natuurlijke aard van de geest mannelijk noch vrouwelijk is. Ongeacht dus of we nu man of vrouw zijn en ongeacht onze situatie in dit leven, kunnen we verlicht worden wanneer we vertrouwen, ijver, mededogen en wijsheid bezitten.

Maar nu het boeddhisme in het Westen tot bloei komt, blijft toch één van de meest opwindende ontwikkelingen de rol die de vrouw in deze spirituele traditie kan innemen. Het loont toch de moeite om ons af te vragen in hoeverre vrouwen nu effectief als gelijken met dezelfde mogelijkheden meedoen in boeddhistische instellingen. Is het voor een vrouw moeilijker of makkelijker om de dharma te beoefenen? Welke is de situatie van nonnen en vrouwelijke beoefenaars?

Plaats : Concertstudio Kortrijk (Conservatoriumplein, 2) om 20 uur
De concertstudio biedt 250 comfortabele zitplaatsen en is gelegen vlakbij het station

Iedereen is welkom - reserveren is niet nodig. **Bijdrage** : 7 €
Na de lezing is er gelegenheid om vragen te stellen. Daarna kan men napraten in de bar op het gelijkvloers. Er is ook een boekenstand aanwezig met boeken over het boeddhisme.

Zaterdag, 17 juni 2006
Een yogadag met Lama Zeupa

Tibetaanse yoga is een ideale combinatie van eenvoudige lichamelijke oefeningen en een geestelijke training. De yoga is naar binnen gericht en leidt uiteindelijk tot het begrijpen van de natuur van de geest. Het is een harmonisch geheel van dynamische oefeningen voor lichaam, spraak en geest. De oefeningen helpen bij het ervaren van ruimte en beweging en het ontwikkelen van mededogen, leegte en helderheid van de geest. Een goede gelegenheid om met deze lichamelijke en spirituele yoga kennis te maken.

Je hoeft niet speciaal een soepel lichaam te hebben om deel te nemen. Tibetaanse yoga is voor iedereen toegankelijk : voor boeddhisten en niet-boeddhisten, voor beginners en gevorderden in andere vormen van yoga, voor jong en oud.

Het programma

Vanaf 9.30 uur:	ontvangst met thee/koffie
Van 10 tot 12 uur:	onderricht en praktijk
Van 12 tot 12.30 uur:	vraag/antwoord sessie
Van 12.30 tot 14 uur:	middagmaal (belegde broodjes met soep) en thee/koffie + pauze
Van 14 tot 16 uur:	onderricht en praktijk
Van 16 tot 16.30 uur:	vraag/antwoord sessie
Vanaf 17 uur:	napraten met thee/koffie

Plaats : bezinningscentrum Ostiahove, Rollegemknokstraat 27, 8510 Kortrijk-Bellegem
Bijdrage : € 25 per persoon (alles inbegrepen)

Reserveer tijdig via het inschrijvingsformulier op onze website www.tibetaans-instituut.org/kortrijk
of neem contact met ons op : secretariaat Brug der Wijsheid, Hullekenstraat 5, 8510 Marke,
tel/fax 056 204 124 – brug.der.wijsheid@skynet.be

Amsterdam:
Stichting Kagyu Rintchen Gyamtso Ling

■ *Vrijdag 17 maart: Wat is karma, hoe werkt het, Lama Karta*

Alles wat we denken, zeggen of doen (en vooral de motivatie ervan), laat indrukken na in de diepere lagen van ons bewustzijn. Deze indrukken zijn als zaadjes die, als de omstandigheden eenmaal gunstig zijn, vruchten afwerpen in de vorm van specifieke bewustzijnstoestanden van geluk of lijden en daarmee samenhangende ervaringen. Deze wetmatigheid van het verband tussen oorzaak en gevolg heet "karma". Karma hangt nauw samen met de interrelaties van de verschijnselen en van ons ik.
Wat betekent dit in ons dagelijks leven? Waarin ligt dan onze vrijheid, of is die er niet? Lama Karta zal ingaan op hoe we dit begrip een plaats kunnen geven in ons dagelijkse, westerse leven.

■ *Vrijdag 12 mei: De middenweg bewandelen, Lama Karta*

Een van de belangrijkste teksten van het Mahayanaboeddhisme is de "Fundamentele Wijsheid van de Weg van het Midden" van Nagarjuna. Hij behandelt hierin alle grote levensvragen: over hoe we de wereld ervaren en (menen te) begrijpen, hoe het 'ik' werkt, karma, ontstaan-bestaan-vergaan, lijden en geluk, samsara en nirwana, het bestaan in onderlinge afhankelijkheid, interrelatie en leegte.
Lama Karta zal uitleggen wat de betekenis hiervan is voor ons in het Westen en hoe we best deze middenweg kunnen bewandelen.

Beide voordrachten gaan door in Centrum De Roos, P.C. Hooftstraat 183, Amsterdam (bij het Vondelpark).
Tijd: 20.00 - 21.45
Prijs: 9 € (stadspas 6 €)
Inschrijven niet nodig. Informatie: www.tibetaans-instituut.org

KALENDER

MAART

Zaterdag 4 – zondag 5 Huy Tibetaans Nieuwjaarsfeest
Woensdag 8 Brussel Losar
Donderdag 9 Schoten Losar
Zaterdag 11 – zondag 12 Huy Leren mediteren, Lama Tashi Nyima
Maandag 13 Huy Vollemaansritueel
Maandag 13 Schoten Poedja
Maandag 13 Brussel Geleide meditatie
Dinsdag 14 Schoten Geleide meditatie
Dinsdag 14 Brussel Poedja
Dinsdag 14 – woensdag 15 Huy Nyoeng Nee
Woensdag 15 Brussel Gehechtheid
Donderdag 16 Schoten Gehechtheid
Vrijdag 17 Amsterdam Wat is karma? Hoe werkt het?, Lama Karta
Vrijdag 17 Gaume Meditatie, Lama Tashi Nyima
Zondag 19 Cadzand Dagprogramma Boeddhisme in het dagelijks leven
Maandag 20 – vrijdag 24 Huy De geest tot rust brengen, Lama Tashi Nyima
Dinsdag 21 Brussel Leesgroep
Woensdag 22 Brussel Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 23 Schoten Meditatie van Tchenrezig
Zondag 26 Schoten Geleid bezoek

APRIL

Zaterdag 1 – vrijdag 7 Huy Powa, Lama Zeupa
Zaterdag 8 Brussel Dagprogramma Kennismaking met het boeddhisme
Zondag 9 Schoten Dagprogramma Kennismaking met het boeddhisme
Dinsdag 11 Brussel Leesgroep
Woensdag 12 Brussel Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 13 Schoten Vollemaansritueel
Donderdag 13 Cadzand Vollemaansritueel
Vrijdag 14 Schoten Leesgroep
Zaterdag 15 – zondag 16 Cadzand Meditatieretraite voor iedereen, Lama Karta
Zaterdag 15 – maandag 17 Huy Tcheud
Maandag 17 Cadzand Opendeurdag
Woensdag 19 Brussel De drie korven: vinayana
Donderdag 20 Schoten De drie korven: vinayana
Vrijdag 21 Gaume Meditatie
Zaterdag 22 – zondag 23 Huy Shinee, gewaarzijn en soepelheid van geest, Lama Zeupa
Maandag 24 Kortrijk Vrouw zijn in het boeddhisme, Lama Karta
Woensdag 26 Brussel De drie korven: soetra's
Donderdag 27 Schoten De drie korven: soetra's
Vrijdag 28 – zondag 30 Huy De presentatie van de twee waarheden, Khempo Tsultrim Gyamtso Rinpochee
Zondag 30 april – maandag 1 mei Huy Kungfu en Tai Chi
Van 3 tot 16 april verblijft Lama Karta in Naropa Instituut.

MEI

Woensdag 3 Brussel Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 4 Schoten Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 6 Gaume Dagprogramma Raadgevingen van de Boeddha over het lijden en karma, Lama Karta
Maandag 8 Schoten Poedja
Maandag 8 Brussel Geleide meditatie
Dinsdag 9 Schoten Geleide meditatie
Dinsdag 9 Brussel Poedja
Woensdag 10 Brussel De drie korven: abidharma
Donderdag 11 Schoten De drie korven: abidharma
Vrijdag 12 Amsterdam De middenweg bewandelen, Lama Karta
Vrijdag 12 Huy Vollemaansritueel
Zaterdag 13 – zondag 14 Cadzand Yoga & boeddhisme, Lama Zeupa
Zaterdag 13 – maandag 15 Huy Lodjong, Lama Karta
Woensdag 17 Brussel Stilte in de storm
Donderdag 18 Schoten Stilte in de storm
Vrijdag 19 Schoten Leesgroep
Vrijdag 19 Gaume Meditatie
Zaterdag 20 – zondag 21 Huy Yoga met Lama Zeupa
Zondag 21 Schoten Geleid bezoek
Dinsdag 23 Brussel Leesgroep
Woensdag 24 Brussel Meditatie van Tchenrezig
Maandag 29 mei – dinsdag 6 juni Bezoek van Z.H. de Dalai Lama
Dinsdag 30 Huy Inzegening nieuwe tempel door de Dalai Lama
Van zaterdag 13 tot vrijdag 19 mei verblijft Lama Zeupa in Nalanda Instituut.

JUNI

Vrijdag 2 – zondag 4 Brussel De Middenweg, Z.H. de Dalai Lama
Maandag 5 Brussel Lang Leven Initiatie, Z. H. de Dalai Lama
Maandag 5 Antwerpen Interrelatie, Z.H. de Dalai Lama

Woensdag 7 Brussel Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 8 Schoten Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 10 en zondag 11 Cadzand
Mahamoedra-meditatie, Lama Karta
Zondag 11 Huy Vollemaansritueel
Maandag 12 Schoten Poedja
Maandag 12 Brussel Geleide meditatie
Dinsdag 13 Schoten Geleide meditatie
Dinsdag 13 Brussel Poedja
Woensdag 14 Brussel Boeddhisme en sociaal engagement
Donderdag 15 Schoten Boeddhisme en sociaal engagement
Vrijdag 16 Gaume Meditatie, Lama Zeupa
Zaterdag 17 Kortrijk (Bellegem) Dagprogramma Tibetaanse Yoga, Lama Zeupa
Dinsdag 20 Brussel Leesgroep
Woensdag 21 Brussel Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 22 Schoten Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 23 Schoten Leesgroep
Vrijdag 23 – zondag 25 Huy Karling Shidro
Woensdag 28 Brussel Uitleg over de meditatie van Tchenrezig
Donderdag 29 Schoten Uitleg over de meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 30 Schoten Leesgroep

JULI

Zaterdag 1 Brussel De vier edele waarheden
Zondag 2 Schoten De vier edele waarheden
Maandag 3 – zondag 9 Huy Tibetaanse yoga, Lama Zeupa
Maandag 10 Huy Vollemaansritueel
Maandag 10 Cadzand Vollemaansritueel
Donderdag 13 – zondag 16 Cadzand Vier gedachten, Lama Tashi Nyima
Maandag 17 – woensdag 19 Huy Tara-retraite
Donderdag 20 – zondag 23 Huy De Vier Edele Waarheden, Lama Karta
Woensdag 26 – zondag 30 Huy Mahakala-retraite, Lama Tashi Nyima en Lama Zeupa
Maandag 31 juli – zondag 6 augustus Huy Zomerretraite, Lama Tashi Nyima
Van maandag 10 tot zondag 16 juli verblijft Lama Tashi Nyima in Naropa Instituut.

AUGUSTUS

Zaterdag 5 – zondag 6 Cadzand Kracht van geduld, werken met emoties, Lama Karta
Maandag 7 – vrijdag 11 Huy Tharphen
Woensdag 9 Huy Vollemaansritueel
Zaterdag 12 – maandag 14 Huy Drie lama's, drie filosofen
Woensdag 16 Brussel Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 17 Schoten Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 18 – zondag 20 Huy Tara-retraite, Lama Zeupa
Woensdag 23 Brussel De hartsoetra
Donderdag 24 Schoten De hartsoetra
Zaterdag 26 – zondag 27 Cadzand Manjushri
Maandag 28 – donderdag 31 Huy Vier tantra's, de drie Lama's
Woensdag 30 Brussel Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 31 Schoten Meditatie van Tchenrezig

SEPTEMBER

Woensdag 6 Brussel Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 7 Schoten Vollemaansritueel
Zondag 10 Huy Feest van het boeddhisme
Maandag 11 Schoten Poedja
Maandag 11 Brussel Geleide meditatie
Dinsdag 12 Schoten Geleide meditatie
Dinsdag 12 Brussel Poedja
Woensdag 13 Brussel Het edele achtvoudige pad
Donderdag 14 Schoten Het edele achtvoudige pad
Vrijdag 15 Gaume Meditatie
Dinsdag 19 Brussel Leesgroep
Woensdag 20 Brussel Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 21 Schoten Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 23 – zondag 24 Huy Shinee, Lama Karta
Dinsdag 26 Kortrijk Onderricht over Meditatie, Lama Karta
Woensdag 27 Brussel Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 28 Schoten Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 29 Schoten Leesgroep

OKTOBER

Zaterdag 7 – zondag 8 Brussel Derde editie van de Universiteit van het Boeddhisme
Wat noem je leven? De blik van het boeddhisme en van de biologie. Vanaf cel tot de planetaire ecologie.
Zaterdag 14 Kortrijk (Bellegem) Dagprogramma Meditatie, Lama Karta

LIDMAATSCHAP VOOR HET KALENDERJAAR 2006

Velen onder u hebben de bijdrage voor 2006 al overgemaakt. Onze dank voor deze prompte reactie.
Wie nog geen gelegenheid gehad heeft het lidmaatschap te hernieuwen,willen we vragen dit zo vlug mogelijk in orde te brengen.
We zouden er prijs op stellen dat ieder die gebruik maakt van de activiteiten die onze vier centra aanbieden, zich ook engageert tot een minimale bijdrage van 25 € per kalenderjaar.

Een unieke kans wordt u hier geboden! U wordt immers lid van vier instituten:

1. Yeunten Ling in Huy
2. Tibetaans Instituut in Schoten
3. Nalanda Instituut in Brussel
4. Naropa Instituut in Cadzand, Nederland

Dit lidmaatschap kunt u dan ook in het centrum van uw keuze betalen.
Voor betalingen uit Nederland verwijzen we u echter naar de overeenkomstige rubriek bij het Naropa Instituut.

Wij danken onze leden voor hun trouwe bijdragen en verwelkomen alle nieuwe geïnteresseerden. Uw financiële steun is onontbeerlijk voor de productie van dit magazine en voor de permanente werking van het instituut. Gelieve uw keuze duidelijk te vermelden.

Alle leden genieten van de volgende voordelen:

- een abonnement op het Kunchab Magazine;
- een korting voor de avondvoordrachten in Schoten en Brussel;
- u hebt de mogelijkheid om boeken, cd's of video's te ontlenen in Schoten.

Daarnaast wordt er nog een onderscheid gemaakt tussen:

- *gewoon lid*: € 25
  U ontvangt 5 % korting bij aankopen.
- *actief lid*: € 150 per jaar of € 12,50 per maand.
  U ontvangt 10 % korting voor verblijf, cursussen en aankopen.
- *lid-weldoener*: € 300 per jaar of € 25 per maand.
  U ontvangt 20 % korting voor verblijf, cursussen en aankopen.

Indien u in de toekomst automatisch uw bijdrage voor elk kalenderjaar wil storten, vragen wij u volgend formulier in te vullen. De betaling van het lidmaatschap zal bijgevolg ieder jaar of maandelijks aan uw bankrekening worden aangeboden.

INSCHRIJFFORMULIER LIDMAATSCHAP (IN BELGIË)

Naam & voornaam .... m / v

Adres .... Nr. ....

Postcode .... Plaats ....

Telefoonnummer ....

E-mailadres ....

Bankrekeningnummer ....

Ik wens mij in te schrijven als

- ❑ gewoon lid: € 25
- ❑ actief lid: € 150
- ❑ lid-weldoener: € 300

Ik betaal de bijdrage

- ❑ per maand
- ❑ per jaar

Ik doe de betaling door middel van:

❑ het overschrijfformulier

❑ contante betaling in het Instituut ....

❑ een *doorlopende opdracht*: u neemt zelf contact op met uw bankinstelling en geeft een betalingsopdracht ten name van het Tibetaans Instituut, Kruispadstraat 33, 2900 Schoten, op rekeningnummer 035-5080795-73, onder vermelding van uw keuze van lidmaatschap.

❑ een *domiciliëringsopdracht*: u geeft aan het Tibetaans Instituut te Schoten de volmacht om de doorlopende overboekingen rechtstreeks aan uw bank aan te bieden.

Bij deze keuze dient u dit inschrijfformulier ondertekend per post te versturen naar het Tibetaans Instituut, Kruispadstraat 33, 2900 Schoten.

Ik blijf gerechtigd deze doorlopende opdracht tussentijds stop te zetten.

Datum:... Handtekening : ....
Alleen bij domiciliëringsopdracht

U stuurt dit formulier terug naar het Tibetaans Instituut, Kruispadstraat 33, 2900 Schoten, per post of per fax: 03 685 09 91

REISWEG

Hoe bereikt u het Yeunten Ling Instituut in Huy?

- Met de auto vanuit Brussel moet u ongeveer 50 minuten rekenen.

- U neemt de autosnelweg Namen-Luik, afrit 8 Huy-Héron. Nu volgt u de wegwijzer Huy. U rijdt langs de Maas tot in de stad. In Huy slaat u bij de eerste rotonde rechtsaf, richting Hamoir. Vervolgens bij de tweede rotonde linksaf slaan, richting Hamoir. Deze weg ongeveer 700 meter volgen; u passeert hierbij o.a. een Shellstation rechts van de weg. Even verder, bij de tweede straat links, ziet u een wegwijzer 'Institut Tibétain'. Hier linksaf slaan, in de rue Les Golettes. Na ongeveer 500 meter wijst een bord 'Institut Tibétain' naar rechts. Vervolgens de tweede afslag naar links nemen: dit is een dreef met kastanjebomen, promenade St.-Jean l'Agneau. Deze dreef komt uit op de toegangsweg naar het instituut. U bent er!

- Met de trein neemt u Brussel-Namen-Luik en stapt u af in het station van Huy. Daar kan u de bus nemen of een taxi. U vraagt aan de taxichauffeur de speciale prijs voor het Tibetaans Instituut.

- Bus 97 tot rue Les Golettes en nog 15 minuten lopen.

Hoe bereikt u het Nalanda Instituut in Brussel?

- Met de metro stapt u af aan het station Mérode. U gaat te voet langs het Jubelpark aan de rechterkant en u neemt de Ridderschaplaan. De tweede straat rechts op deze laan is de Olmstraat. Met de stapt u af in het centraal station en neemt u de metro richting Hermann Debroux of Stockel. U stapt af aan het station Mérode.

- Met de auto, vanuit het zuiden: via de rotonde van het Maarschalk Montgomeryplein neemt u de Tervurenlaan richting Centrum; ga niet in de tunnel; aan het einde van deze laan draait u naar rechs en rijdt u naar het Jubelpark; dan neemt u de Ridderschaplaan. De tweede straat rechts op deze laan is de Olmstraat.

- Met de auto, vanuit het noorden: afslag Ring vlak na Zaventem (waar ook de E40 naar Leuven en Luik de Ring verlaat), richting Brussel. Op de Kortenberglaan gaat u ter hoogte van het Jubelpark naar links. De derde straat links is de Ridderschaplaan, de tweede rechts is de Olmstraat.
  Parking: bij grote drukte kunt u uw wagen parkeren in de buurt van het Jubelpark.

Hoe bereikt u het Tibetaans Instituut in Schoten?

- Met de auto vanuit Antwerpen of Brussel volgt u de Antwerpse ring richting Breda. U neemt de afrit Deurne - Sportpaleis en draait rechtsaf. U volgt de Bisschoppenhoflaan over een afstand van 2 à 3 km. Aan het kruispunt waar zich aan de rechterkant een Quick Drive-in bevindt, gaat u linksaf over de Hoogmolenbrug. U volgt de Braamstraat tot aan het T-kruispunt. Dan even links en onmiddellijk weer rechtsaf, de Leo Van Hullebuschstraat in. Aan het verkeersbord 'verboden in te rijden' linksaf. Nadien onmiddellijk rechts, en dan weer links en rechts. U bent in de Kruispadstraat!

Als er in het Sportpaleis een of andere activiteit gaande is, kan u wel problemen hebben om tijdig ter plaatse te zijn. In dit geval volgt u deze weg.:

Volg de Ring richting Breda. Blijf daarbij zoveel mogelijk op de linkse rijstroken. Verlaat de Ring aan knooppunt 'Kleine Bareel', volg richting Schoten. U komt aan de Bredabaan, daar rechtsaf. Aan de verkeerslichten ga je linksaf, Horstebaan. Aan het kruispunt met verkeerslichten, rechtdoor, tot aan het verkeersbord 'Verboden richting voor ieder bestuurder'. Hier rechtsaf, de Constant Neutjensstraat in. Aan de rotonde, linksom. Aan de volgende verkeerslichten rechtdoor en voor het verkeersbord 'Verboden richting voor ieder bestuurder' rechtsaf, Sint-Cordulastraat. Onmiddellijk 1ste straat links, de Venstraat in. De 1ste straat linksaf is de Kruispadstraat . Halverwege deze straat ligt links parking 'het Ven' waar u uw wagen kunt parkeren. Het Tibetaans Instituut bevindt zich op 2 minuten wandelen: aan het kruispunt rechtdoor en na 100 m bent u in het Tibetaans Instituut.

- Met de auto vanuit Hasselt: afslag Wommelgem, richting Wijnegem. Bij het kruispunt 'shoppingcentrum' rechtdoor, volgende kruispunt links, volgende kruispunt rechts over de Hoogmolenbrug. Zie verder hierboven.
- Met de auto vanuit Breda neemt u de afslag St.-Job-in-'t Goor op de E19. Aan de verkeerslichten neemt u richting Schoten. Aan de derde verkeerslichten, na 6 km, volgt u de aanduiding Schoten Centrum-Noord, en daarna bij de derde verkeerslichten schuin naar links (Kruispadstraat).
- Per bus: In Antwerpen kunt u op het Rooseveltplein bus 610 of 620, 621 op perron 10 en 11 nemen. U vraagt naar de halte dichtbij de Kruispadstraat.

Routebeschrijving naar het Naropa Instituut te Cadzand, Nederland

- *Vanuit Brussel*:
  E 40 nemen richting kust. De E 40 verlaten aan afrit 11 (Aalter). Volg de N 44 tot Maldegem, vandaar de N 49 richting Knokke. Ter hoogte van Westkapelle rechtsaf richting Sluis (N376). Na ongeveer 1 km afslaan naar links, richting Retranchement – Cadzand. Na 1,9 km bij de rotonde verder naar Retranchement (2,5 km). Door Retranchement rijden, voorbij de molen, en de weg volgen naar Cadzand. Na 2,5 km, aan het T-punt bij Cadzand, naar rechts afslaan, en voor de molen naar links de Ringdijk Noord 300 m volgen. De eerste afslag naar rechts is de Vierhonderdpolderdijk, die na 150 m naar rechts afbuigt. Na 1,9 km, op het einde van deze weg, ligt links het Naropa Instituut.

- *Vanuit Antwerpen*:
  via de expresweg E 34/N 49 naar Knokke. Te Westkapelle rechtsaf en volgen zoals hierboven beschreven.

- *Vanuit Kortrijk*:
  via A 17 richting Brugge, E 40 kruisen en verder volgen zoals boven beschreven.

- *Vanuit Nederland*:
  Via Goes: A 58, via tunnel (TOL) richting Terneuzen/Oostburg. Dan via Schoondijke, bij de rotonde naar links richting Oostburg, 2de rotonde naar rechts via Zuidzande naar Cadzand. Bij de 1ste rotonde naar rechts richting Breskens en onmiddellijk naar links de parallelweg oprijden. De eerste weg links is de Vierhonderdpolderdijk.

  Via Bergen op Zoom: A12 richting Antwerpen, volg 'Gent - Brugge' via Liefkenshoek-toltunnel , via de expresweg E 34/N 49 naar Knokke tot aan Westkapelle.

  Via Breda: Volg de Antwerpse ring via de Kennedytunnel, dan richting Knokke/Brugge via E 34/N 49). Nadien zoals boven.

- *Met het openbaar vervoer:*
  Vanaf het station Brugge: Buslijn 2 richting Breskens, vragen halte 'Potjes' te CADZAND.
  In het winterseizoen 1 x overstappen te Oostburg, halte 'ziekenhuis'. Eerste bus vertrekt om 09.54 om het uur en laatste bus om 18.54. Vanaf halte 'Potjes' 500 m stappen naar de Vierhonderdpolderdijk. Vraag aan de chauffeur om u de richting aan te geven.

  Vanaf Vlissingen station: Met fast ferry naar Breskens. OPGELET enkel voetgangers en fietsers!
  In Breskens aan de ferry terminal de bus nemen naar Oostburg en/of Brugge, lijn 3. Vraag halte 'Potjes' te Cadzand. Vanaf rotonde bij de halte 500 m stappen, eerst 20m richting Breskens en onmiddellijk naar links de parallelweg nemen. De eerste weg links is de Vierhonderdpolderdijk. Vraag aan de chauffeur om de richting aan te geven. 1ste bus vertrekt om 07.12, daarna om 09.20, om de 2 uur. De laatste bus vertrekt om 19.20. De gegeven tijden zijn NIET bindend daar deze voor het winterseizoen gelden en soms kunnen wisselen!

  Vanaf het station Brugge: Buslijn 2 richting Breskens, vraag halte 'Potjes' te Cadzand. Zie vervolg 'Vlissingen'
  In het winterseizoen 1 x overstappen te Oostburg, halte 'ziekenhuis'. Eerste bus vertrekt om 09.54 om het uur en laatste bus om 18.54.

Inschrijfformulier
Dalai Lama 2006

PERSOONLIJKE GEGEVENS

Naam & voornaam .... m / v

Adres .... Nr. ....

Postcode .... Plaats ....

Land ....

Telefoonnummer ....

E-mailadres ....

Bezorging van de tickets

❏ De tickets kunnen opgestuurd worden. De bijdrage voor de verzendingskosten bedraagt € 5.
❏ Ik kom de tickets ophalen in:

❏ Schoten, Kruispadstraat 33, 2900 Schoten, tel.: 03 685 09 19
❏ Huy, 4 promenade Saint-Jean l'Agneau, 4500 Huy, tel.: 085 27 11 88
❏ Brussel, Nalanda, Olmstraat 50, 1030 Brussel, 02 675 38 05
❏ Cadzand, Nederland, Naropa, Vierhonderpolderdijk10, tel.: +31 (0)117 39 69 69

Tickets

Aantal	omschrijving	totaal
	Onderricht in Brussel à € 135	
	Initiatie in Brussel à € 25	
	Voordracht in Antwerpen à ❏ € 20 ❏ € 15 ❏ € 10	
	Verzendingskosten € 5	
	Totaalbedrag	

Betaling

- In België: op rekening 240-0291015-19
- Vanuit het buitenland door overschrijving ten name van het Instituut Yeunten Ling, 4 prom. Saint-Jean l'Agneau, B-4500 Huy met vermelding van IBAN : BE39 2400 2910 1519, BIC: GEBA BE BB
- Vermelding: Dalai Lama 2006 & naam waarop de reservering is gebeurd.

Na ontvangst van de betaling, worden de tickets u toegestuurd of kunt u ze afhalen.
Datum & handtekening,

Stuur dit formulier naar het Instituut Yeunten Ling, 4 prom. Saint-Jean l'Agneau, B-4500 Huy – FAX +32 (0) 85 27 11 99

KUNCHAB MAGAZINE

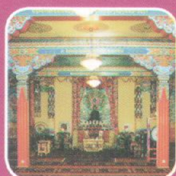
Kwartaalblad van het Tibetaans Instituut vzw
Revue trimestrielle publiée par l'institut tibétain asbl



Institut Yeunten Ling asbl
Château du Fond l'Evêque
4 prom Saint Jean l'Agneau B-4500 Huy
Tel. : +32 (0)85 27 11 88 fax : +32 (0)85 27 11 99
Fortis : 240-0291015-19 CCP : 000-1286817-15
IBAN : BE39 2400 2910 1519 - BIC GEBA BE BB
yeunten-ling@skynet.be



Tibetaans Instituut vzw
Karma Sonam Gyamtso Ling
Kruispadstraat 33 B-2900 Schoten
Tel.: +32 (0)3 685 09 19 fax: +32 (0)3 685 09 91
Fortis: 220-0493023-08 CCP 000-0082782-41
IBAN : BE63 2200 4930 2308 - BIC GEBA BE BB
tibinst@skynet.be



Institut Nalanda asbl
Rue de l'Orme / Olmstraat 50 B-1030 Bruxelles / Brussel
Tel. : +32 (0)2 675 38 05 fax : +32 (0)2 675 38 90
Fortis : 001-3998047-74
IBAN : BE16 0013 9980 4774 - BIC GEBA BE BB
institut-nalanda@skynet.be



Naropa Instituut
Vierhonderdpolderdijk 10
4506 HL Cadzand
Nederland
Tel.: +31 (0)117 39 69 69 fax: +31 (0)117 45 48 15
Fortis: 97.25.37.961
IBAN: NL06 FTSB 0972 5379 61 – BIC FTSBNL 2R
naropa@tibetaans-instituut.org